

دكتور ايمان طهيني

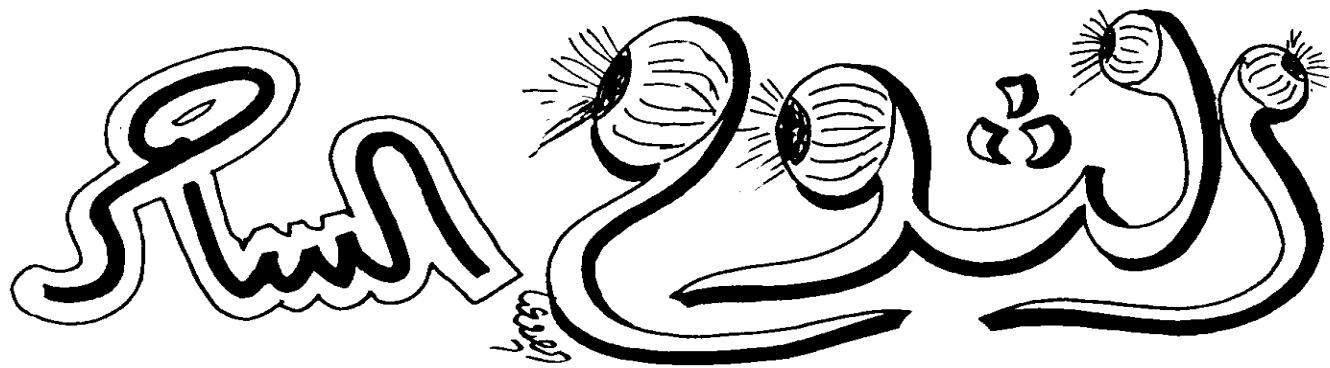
الثوم الساحر

دواء طبیعی
فی مواجهة أمراض العصر

منتدى محله الإتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



دكتور أيمن الحسيني



دواء طبیعی فی مواجهة أمراض العصر

- السائقون النزلانة وصعوبة النوم !!
- مرض السكري له تأثير سلبي على النوم في غالبيته !!
- تأثر البيئة وعوامل السيارات وأضرار الإشعاع مشكلة يتهدى لها النوم .
- النوم ودوره المظہر في خفض ضغط الرهون في الدم والمحصلن الممتع خصاً ضد الأزمات القلبية .
- وصفات من الطب الشعبي الحديث لعلاج كثير من الأمراض .
- النوم أو (البسيلين الروسي) ينتمي للاتحاد الروسي من أكبر كارنفالات لوباء الانفلونزا حيث يستخدم لتهوية كثيرة لمساكن ونابات والروبيبة .

مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع والتصدير

٦٣٨٠٤٨٣ - ٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٨٩٣٧٢ شارع محمد فريد - جامع الفتح - مصر الجديدة - القاهرة ت : ٦٣٨٠٤٨٣ فاكس :

IBN SINA BOOKSHOP Printing - Publishing - Distributing - Exporting

76 Mohamed Farid St., Heliopolis, Cairo Tel. : (202) 6379863 - 6389372 - Fax : (202) 6380483

اسم الكتاب : **الثوم الساحر**
اسم المؤلف : **د/ أيمن الحسيني**
اسم الناشر : **مكتبة ابن سينا**
تصميم الغلاف : **جلال عباده**
رقم الإيداع : **٩٨٦٩ / ١٩٩١**

جميع الحقوق محفوظة للناشر
لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس أي جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية أو إلكترونية
بدون إذن كتابي سابق من الناشر.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without written permission of the publisher.

■ تطلب جميع مطبوعاتنا بالملكة العربية السعودية من وكيلنا الوحيد **مكتبة الساعي للنشر والتوزيع**
الرياض - هاتف : ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٣٧٦٨ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥ جدة هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

طبع بمعطابع ابن سينا القاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

العودة إلى طب الأعشاب من جديد



أن الفطرة والطبيعة التي هجرها الإنسان ، بدأ يعود
يبدو إليها من جديد ...

فقد صار التداوى بالأعشاب والنباتات صيحة العصر
وموضع أبحاث العلماء في الدول المتقدمة ، بعد أن كان ، في
رأى الكثيرين ، عودة للوراء ومدعاة للسخرية أحياناً ..

ولا عجب في ذلك ؛ فمن وقت لآخر تطالعنا الأنباء
بأضرار جديدة عن أدوية كيماوية ألقاها استخدامها ..
وما خفى كان أعظم . بل في الحقيقة أن كثيراً من الأطباء ،
وأنا واحد منهم ، يرى أن أدوية كثيرة قد تضر أكثر مما
تنفع .. علاوة على ارتفاع ثمن الدواء ...

ولاشك أن زماننا أصبح له أمراضه التي نادرًا ما كنا
نسمع عنها من قبل ، والتي تعجز أدوية العصر على العلاج
الشافي لها ، كمرض : الروماتويد والسرطانات بأنواعها ..
بالإضافة لمرض الإيدز .. فربما كان في ذلك دعوة للبحث من
جديد في أوراق الماضي لعلنا نجد في الأعشاب والنباتات
التي هجرناها الدواء الشافي ..

وها نحن في انتظار دواء جديد من الأعشاب أعلنت عنه
البيان لعلاج الروماتويد ، وينتظر أن يكون أفضل من كل
الأدوية الكيماوية التي دخلت في علاج هذا المرض ..

وفي اعتقادى ، أن الله - تعالى - خلق الإنسان وخلق
معه الدواء لأمراضه ، فلم يتخل عنده منتظراً مضاداته الحيوية

وأدويته الكيماوية !! .. فالعلاج موجود على سطح الأرض ينتظر منا البحث عنه ... وقد نجح الإنسان بالفعل في الوصول إلى بعض مصادره ، فتم استخراج مواد طبية كثيرة من الأعشاب والنباتات استخدمت في العلاج بنجاح .. مثل: مادة يجوكسين التي تم استخراجها عام ١٩٣٠ م من نبات الكشاتبين واستحضرت باسم دواء لانوكسين الذي لاغنى عنه في علاج حالات فشل القلب (heart failure) . ومن نبات ست الحسن (بلابونا) تم استخراج مادة الأترووبين المعروفة بمحمولها القوى المضاد للتقلصات والموسعة لحدقة العين ، وقد سُمِّي النبات باسم (ست الحسن) لاستخدامه في التجميل حيث يُحمر الخدود ويمنع غزاره العرق . ومن نبات مدغشقرى اسمه : العناقية الوردية استخلصت مادة اسمها : فنكرستين والتي أثبتت نجاحاً كبيراً في علاج سرطان الدم عند الأطفال .. وغير ذلك أمثلة كثيرة ...

ولعل ما أدركه العالم من فوائد النباتات والأعشاب واستخدام هذه الثروات الطبيعية في العلاج ، قد دعا منظمة الصحة العالمية إلى إنشاء وحدة بحوث طبية في مدينة (مكسيكو) العاصمة تختص بشئون الطب الشعبي أو استخدام النباتات والأعشاب في العلاج . ولا عجب إذن أن نرى في كثير من صيدليات دول العالم الكبرى ، كالاتحاد السوفييتي واليابان ، قسماً خاصاً لأنوية من النباتات والأعشاب !!

ولكن ما رأى كبار الأطباء في الوقت الحالى في العودة إلى الطب الشعبي في حين أن هناك أدوية جاهزة أمامنا وفي متناول أيدينا تذخر بها الصيدليات ؟ !!

● يقول الدكتور جرمى ستىملر رئيس شعبة أمراض القلب في شيكاغو ، والذى كان يتحدث في مؤتمر لوضع حلول لمنع حدوث السكتة القلبية : إن الطرق لمنع هذه السكتة القلبية يجب

أن تكون أمينة ، ولا أحد يعرف ماهى الجوانب المضرة للدواء على المدى البعيد ، المنع لا يمكن أن يأتي باستعمال الدواء ، إذا كان المرض هو نتيجة طريقة العيش ، والغذاء أحد عواملها ، لذا ، فإن استعمال الدواء غير صحيح ، والغذاء أفضل من الدواء .

● ويقول الطبيب البريطاني د. بيلي : إن الدواء يخفى أعراض المرض .

● ويرى د. ز. أنطون كارلسون والأستاذ بجامعة شيكاغو : أنه يجب علينا بوجه عام أن نضع ثقتنا في الطبيعة التي خلقها الله سبحانه ، وأن نقلل من ثقتنا في الصيدلية ، والتراكيب الدوائية الكيميائية .

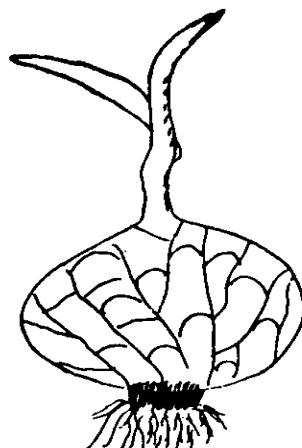
● هذا الأمر يزداد وضوحاً من قول الدكتور ديلي فريند رئيس مستشفى بيتر ينت : لا يوجد هناك شيء اسمه الدواء الأمين .

نعم .. الدواء قد يكون سحراً في شفاء مرض من الأمراض ، وفي الوقت نفسه قد يكون سبباً في وجود مرض آخر ، ربما كان أشد فتكاً من المرض الأول .. وهذا شأن الكيمويات عموماً .. فمثلاً : أقراص الأسبرين إذا استخدمت بكثرة أدت إلى حدوث قرحة المعدة ، وزيادة سيولة الدم ، ونقص فيتامين ج من الجسم .. وكذلك الأدوية التي توجد لعلاج الروماتيزم ، فإن أعراضها الضارة كثيرة ومشهورة ، فهي تقضى على كرات الدم البيضاء ، وتلحق بالكبد والكليتين أضراراً بالغة .

وبعد أن اكتشف الكورتيزون ، واعتبر ذلك نصراً علمياً في شفاء كثير من الأمراض ، إلا أن الإسراف فيه يؤدى إلى مرض البول السكري ، وكذا ضغط الدم .

وفي كل يوم يزداد الإقبال على العلاج بالنباتات الطبية ،
التي تنتصر دائمًا على المستحضرات الكيماوية .. فقلما خلت
الكيماويات من الأعراض الجانبية والسموم .

منتدي مجلة الابتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



الثوم .. دواء في مواجهة أمراض العصر



.. وفي هذا الكتاب نتعرف معاً على فوائد متعددة من أهم النباتات الطبية .. الثوم .. من خلال ما عُرف عنه في الماضي ومن خلال ما أشارت إليه أحدث الدراسات .

فقد عُرف عن الثوم منذ زمن بعيد فوائد كثيرة كغذاء ودواء ، أما ما لا يعرفه الكثيرون حالياً أن هذا النبات البسيط يوفر الحماية ضد كثير من أمراض العصر !! .. فالإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم بالإضافة لتلوث الهواء والإشعاع والكيماويات الضارة ، كل هذه الأشياء التي صرنا نتعرض لها عن أي وقت مضى يتصدى لها نبات الثوم ويحمينا منها ..

والأكثر من ذلك أن آخر الأبحاث تقول أن الثوم يمكن أن يوفر الوقاية ضد آخر أمراض العصر وأشدّها فتكاً .. مرض الإيدز !!

فتعالوا نتعرف معاً على هذه الحقائق المثيرة عن الثوم . وقد رأيت أن يكون العرض بأسلوب علمي سهل ليناسب القارئ العادي والمهتمين بدراسة الأعشاب والنباتات الطبية .
والله الموفق :::

دكتور أيمن الحسيني

الأسكندرية في المحرم ١٤١٢ -
الموافق يوليو ١٩٩١ م

الثوم في القرآن والأحاديث النبوية



ذِكْرُ الثوم (الفوم) في القرآن الكريم لما له من مكانة خاصة بين الأطعمة .. فتقول الآية الكريمة (٦١) من سورة البقرة : ﴿ وَإِذْ قَلْمَنْ يَامُوسَى لَنْ نَصِيرُ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يَخْرُجُ لَنَا مَا ثَبَتَ أَرْضُ مِنْ بَقْلَهَا وَقَثَائِهَا وَفَوْمَهَا وَعَدْسَهَا وَبَصْلَهَا قَالَ أَتَسْبِدُلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْفَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مَصْرَا فَإِنْ لَكُمْ مَا سَأَلْتُمْ ... ﴾ .

وَجَاءَ ذِكْرُ الثومِ فِي بَعْضِ الْأَحَادِيثِ النَّبُوَّيَّةِ كَقُولُ رَسُولِ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : « كُلُوا الثومَ وَتَدَاوُوا بِهِ فَإِنْ فِيهِ شَفَاءٌ مِّنْ سَبْعِينِ دَاءً » ^(١) .

وَقَدْ أَوْصَى النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَنْ يُؤْكَلَ الثومُ وَالبَصْلُ مَطْبُوخًا ، تَجْنِبَا لِرَأْيَتِهِمَا الْمَنْفَرَةَ . كَمَا جَاءَ فِي الْحَدِيثِ « مَنْ أَكَلَهُمَا فَلَيُمْتَهِنَّهُمَا طَبَخًا » ^(٢) كَمَا أَوْصَى النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - آكِلَ الثومَ بِأَنْ يُذَهِّبَ رَأْيَتِهِ بِمَضْغِ وَرْقِ السَّدَابَ ^(٣) عَلَيْهِ .

وَفِي حَدِيثٍ آخَرَ لِرَسُولِ مُحَمَّدٍ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ : « مَنْ أَكَلَ هَذِهِ الْبَقْلَةَ ، الثومَ » وَفِي رَوَايَةٍ : « مَنْ أَكَلَ الْبَصْلَ وَالثومَ وَالْكَرَاتَ فَلَا يَقْرِبُ مسْجِدَنَا فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَنَادِي مَا يَتَأْذِي مِنْهُ بَنُو آدَمَ » ^(٤) .

فَرَغْمَ أَنَّ الرَّسُولَ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَدْ أَوْصَى بِتَنَاهُلِ الثومِ لِمَا لَهُ مِنْ فَوَائِدٍ عَظِيمَةٍ لَكِنَّهُ حَذَرَ فِي الْوَقْتِ نَفْسَهُ مِنْ أَنْ يَكُونَ فِي ذَلِكَ مَضْرَةٌ لِلآخَرِينَ بِسَبِبِ رَأْيَتِهِ الْمَنْفَرَةِ .. وَرَبِّمَا كَانَ ذَلِكَ أَحَدُ أَسْبَابِ ابْتِعَادِ النَّاسِ عَنِ تَنَاهُلِ الثومِ رَغْمَ مَا لَهُ مِنْ فَوَائِدٍ . لَكِنَّهُ قَدْ أَصْبَحَ فِي الْإِمْكَانِ حَالِيًّا اسْتِحْضَارُ ثُومٍ عَدِيمِ الرَّائِحةِ ، كَمَا أَنَّ هُنَاكَ طَرِقًا مُخْتَلِفَةً لِلتَّغلُّبِ عَلَى رَأْيَتِهِ الْكَرِيَّةِ .. كَمَا سَيَتَضَعُ فِيمَا بَعْدِهِ .

(١) السيوطى فى جمع الجواجم (٦٢٨/١) وعزاه للديلمى عن على .

(٢) الإمام ابن قيم الجوزية فى كتابه الطب النبوى .

(٣) السَّدَابَ : جنسٌ مِنَ النَّبَاتَاتِ الطَّبِيَّةِ وَهُوَ مِنَ الْفَصِيلَةِ السَّدَابِيَّةِ .

(٤) مسلم (٣٩٥/١) .

ما زال حُكماء العرب عن الثوم؟



الفراعنة .. أول من استخدم الثوم وعرف فوائده !! :

إن تاريخ الثوم قديم ، يعود إلى ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد ، حيث استعمله البابليون كغذاء ودواء ، وكذلك الإغريق ، وقدماء المصريين .. ولقد سماه اليونانيون « مضاد السموم » .

وقد عرف قدماء المصريين فوائد الثوم قبل كل الشعوب الأخرى والنقوش المحفورة على معابد الفراعنة تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال أثناء بنائهم لتعطیهم القوة ، وتحفظهم من الأمراض .. وكان الفراعنة يقدسون الثوم ويحرّمون مضغه ، وإنما يتلعونه تكريماً له !!

*** ما زال ابن سينا عن الثوم؟ :**

يقول العالم الطبى الشهير ابن سينا في كتابه « القانون في الطب » : (الثوم ملئين يحل النفح جداً .. رماده إذا طلى بالعسل على اليق نفع ، وينفع من داء التعلب ، ومن عرق النساء ، وطبيخه ومشویه يسكن وجع الأسنان ، وكذلك المضمضة بطبيخه ، ويصفى الحلق مطبوخاً ، وينفع من السعال المزمن ، ومن أوجاع الصدر والبرد .. والجلوس في طبيخ ورقه يدر البول والطمث ، وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم) .

*** الثوم في تذكرة داود :**

كتب داود الأنطاكي عن الثوم في تذكرة الشهيرة ، يقول : (ثوم . عربي وبالبربرية سرمادق واليونانية سكورديون أو هو البرى منه ومن قال إنه بالفاء أى (فوم) فكأنه نظر إلى الآية الشريفة وهذا تغفل وقصور ففى الحديث الشريف أن المراد بالفوم في الآية الكريمة الحنطة ، والثوم نبت معروف يطول دون ذراع دقيق الورق والساعد وأصله : إما قطعة واحدة ويسمى الجبل وإما اثنان ملائمة كبار وهو الشامى أو صغار جداً لا ينفك عن القشر وهو المصرى ومنه برى يسمى ثوم الحبة والكلب شديد الحرارة الذى إذا كسر

ووجدت فيه رطوبة تدفق كالعسل وهذا هو المعروف في الكتب القديمة بالنبطى ويجلب الآن من قبرص وهو حار يابس في آخر الثالثة ينفع من السعال والربو وضيق النفس وقروح المعدة والرياح الغليظة والقولنج^(١) والطحال واليرقان والمفاصل والنّسّا^(٢) ويدرّ الحيض ويحلل الأورام وحصى الكلّي ويقطع البلغم والنسيان والفالج والرعشة أكلاً ، والقروح والتشنج والسعفة وداء الثعلب والدماميل والعقد البلغمية طلاء بالعسل ويسكن الضربان مطلقاً مطبوخاً بالزيت والعسل ، ويدفع السموم خصوصاً العقرب الأفعى شرباً وطلاء بالزيت ومن لازم عليه بالشراب قبل الشيب لم يشب وبعده يسقط الشعر الأبيض وينبته أسود... . ويخرج الديدان وينعن تولدها ، وإذا طبخ بين الصان ثم بالسمن في عقد بالعسل لم يعدله شيء في النفع في تهيج الباه ومنع أو جاع المفاصل والظهر والنّسّا .. ويطلق البطن ، ويصفى الصوت ، ويصلح الهواء خصوصاً زمن الوباء وطبيخه يقتل القمل وهو مع النوشادر يذهب البرص والبهق^(٣) طلاء ومع الكمون وورق الصنوبر إذا طبخ قوى الأسنان وأصلحها ومع الزفت يرقق الأظفار ضماداً ويذهب الداحس .. وحيث استعمل حسن الألوان وحرّر الوجه وبالجملة فهو حافظ لصحة المبرودين والمشياخ في الشتاء . والثوم يولد الحكة ويحرق الألّهات ويولد البواسير خصوصاً في المحرورين والصيف ، ويصلحه السكتجيين والأدهان ، ويظلم البصر وتصلحه الكزبرة ، ولا يؤكل منه ما جاوز السنة ولا ما نشأ في البلاد الحارة كمكة .) .

* ماذا قال الشيخ الطيب أبو القاسم الغساني عن الثوم ؟ :

وكتب أبو القاسم بن محمد بن إبراهيم الغساني الشهير بالوزير في كتابه « حدائق الأزهار في ماهية العشب والعقار » : (الثوم يقوى المعدة والأعضاء

(١) المقصود بالقولنج: هو مرض القولون حيث يعاني المريض من الانتفاخ والغازات وأحياناً الإمساك .

(٢) المقصود بالنّسّا: هو مرض عرق النّسّا الناتج عن الانزلاق الغضروفى ، حيث تمتد آلام من الظهر إلى الساقين مع تعميل وعدم القدرة على ثني الظهر للأمام .

(٣) البهق : مرض جلدي يصيب جلد الأيدي والوجه ويتميز بوجود مناطق بيضاء في الأماكن المصابة ، وذلك نتيجة لنقص صبغة الميلانين الموجودة في خلايا الجلد .

الباطنة ، ويدر البول ، وإذا شرب ماؤه نفع من نهش الهوام ومن شر الأدوية القاتلة ، نافع من عسر البول وقرحة الأمعاء واللدغ العارض في المعدة من الرطوبات اللزجة ، وينقى الصدر من الكيموسات الغليظة) .

* ومن علماء الغرب ، ذَكَرَ دَكْتُورْ . ج . فَالِينِيَهُ هذه الخصائص الطبية عن الثوم في كتابه (العلاج بالزبادي : الطيارة) :

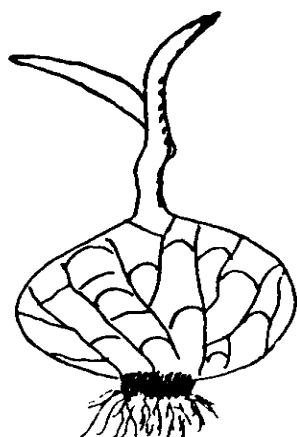
- ١ - مطهر للأمعاء والرئتين .
- ٢ - مضاد للبكتيريا
- ٣ - مقوٌ عام .
- ٤ - منبه عام للدورة الدموية والقلب .
- ٥ - مخفض لضغط الدم العالى وموسع للشرايين والشعيرات الدموية .
- ٦ - ضد المucus .
- ٧ - ضد تصلب الشرايين ومذيب لحامض البوليك .
- ٨ - مدر للبول .
- ٩ - مزيل لالتهابات المفاصل .
- ١٠ - فاتح للشهية ومنبه للجهاز الهضمى ومزيل لغازات القولون .
- ١١ - للوقاية من حدوث السرطانات .

وبذلك فإنه يمكن استخدامه في علاج الأمراض الآتية :

- للوقاية وكذلك للعلاج في كثير من الأمراض المعدية مثل : التيفود والدفتيريا والأنفلونزا .
- في علاج الإسهال والدوستاريا .
- في علاج التهابات الرئة المعدية مثل : السل والتهاب الشعب الهوائية .
- في علاج الأزمات الربوية حيث أنه طارد للبلغم .
- في حالات الضعف العام .
- في علاج الضعف العضلى للجهاز الهضمى .
- في علاج ضغط الدم الشريانى المرتفع .
- مقوٌ لعضلة القلب ، وفي بعض حالات زيادة سرعة دقات القلب .

- في علاج البواسير والدوالي .
- في علاج الاستسقاء المائي .
- في علاج الانتفاخ .
- في علاج ديدان الأمعاء مثل : الاسكارس والديدان الدبوسية والتينيا .
- في علاج حالات فقدان الشهية .
- في علاج حصوات القناة البولية .
- في علاج الآلام الروماتيزمية ومرض القرص والتهابات المفاصل .
- يستخدم في علاج وتسكين آلام الأذن
- يستخدم في علاج لدغات الحشرات .

منتدى محلية الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
 مايا شوقي



ما هو الثوم؟



* الاسم العلمي لنبات الثوم : *Allium Sativum* :

- بالعربية الفصحى : فروم

- بالإنجليزية : Garlic

- بالفرنسية : Ail

* التركيب التحليلي لحبة الثوم :

● أجريت دراسات كثيرة للتعرف على المواد المكونة للثوم والمادة الفعالة الرئيسية به . فورد في كتاب الباحث الفرنسي دكتور ج - فالينيه « العلاج بالزيوت الطيارة » أن الثوم يتربّك من المكونات الآتية :

كبريتات الجلوكونيد (glucoside Sulfuré) وزيوت طيارة (huile volatile) وخليل متجانس من أكسيد الآليل (oxyde d'allyle) والكبريت (sulfure) واليود (iode) والسلسلات (silice) .

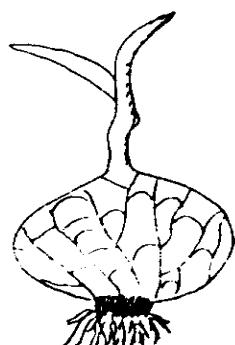
كما يحتوى الثوم على مواد بمنابع المضادات الحيوية مثل: مادة اليسين (allicine) ومادة الجارليسين (garlicine) والتى لها تأثير فعال ضد البكتيريا العنقودية (staphylococci) .

وتعتبر الألياف السليولوزية هى المكون الرئيسي لفصوص الثوم وهو الجزء المستخدم طبياً .

● وذكرت مراجع أخرى أن المادة الفعالة الرئيسية في الثوم هي مادة اليسين والتي تعطى للثوم رائحته المميزة ، وإليها يعزى مفعول الثوم كمضاد واسع المجال للميكروبات .

وكان الروس يصفون هذه المادة باسم البنسلين الروسي ، حيث كان الثوم يستخدم في مستشفيات روسيا على نطاق واسع كمضاد للميكروبات .

● وفي دراسة حديثة للباحث الياباني دكتور ناكاجاوا ذكر أنه كان من المعتقد لسنين طويلة أن المادة الفعالة الرئيسية في الثوم هي مادة اليسين ، لكن ييدو أن الأمر غير ذلك حيث تم استخلاص مركب جديد من الثوم يسمى اجويني (ajoene) واتضح أنه يفوق مادة اليسين في فاعليته كمضاد للفطريات .

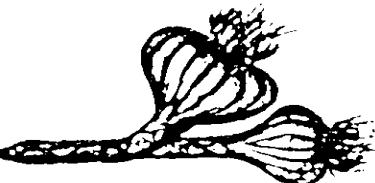


الثوم ومستوى الدهون وتصلب الشرايين

- الثوم دواء ساحر لخفض مستوى الكوليستيرول والوقاية من الأزمات القلبية !!
- من هم المعرضون لتصلب الشرايين والأزمات القلبية والشلل النصفي ؟ وكيف يوفر الثوم الحماية لهم ؟
- الثوم يحمى من الجلطات الدموية !!
- الثوم علاج ناجح لضغط الدم المرتفع !!
- هل ينجح الثوم في علاج مرض السكر !!!



الثوم دواء ساحر لخفض مستوى الكوليستيرول والوقاية من الأزمات القلبية !!



ثبت علمياً أن الثوم له تأثير مخفّض لمستوى الدهون بالدم . وهو بذلك يُعنى عن تناول الأدوية المخفّضة للدهون ، ويعتبر وسيلة طبيعية للوقاية من الأزمات القلبية عند المعرضين لذلك .

ـ ما هي الدهون ومن أين تأتي ؟ :

يحمل الدم نوعين رئيسيين من الدهون هما :

الكوليستيرول Cholesterol و

الترايغليسيرايدز Triglycerides

ومن الصعب تحديد نسبة طبيعية لمستوى الدهون بالدم عند كل الأشخاص في مختلف الأعمار ، لكن يمكن أن نقول : إن المستوى الطبيعي للكوليستيرول يتراوح بين ١٥٠ - ٢٥٠ مجم٪ وللترايغليسيرايدز ما بين ٤٠ - ١٤٠ مجم٪ .

وتأتي الدهون من ثلاثة مصادر رئيسية :

الأول : هو الطعام الذي نأكله ، فتتوفر الدهون في الأطعمة مثل : الزبد والقشدة واللحوم (دهون حيوانية) وكذلك اللوز والجوز والبندق (دهون نباتية) .

ويحتاج الجسم للدهون بقدر يعادل ٥٠ جم كحد أدنى وهو ما يزيد في معظم الأحيان عما يتناوله الناس ، وستستخدم الدهون كمصدر مركز للطاقة وفي إذابة بعض الفيتامينات ليتمكن الجسم من امتصاصها ، وهي فيتامينات : «أ» و «د» و «هـ» و «ك» .

أما المصدر الثاني : فهو الجسم نفسه ؛ فكل خلايا الجسم تقريباً يمكنها تصنيع الدهون ، لكن مراكز الإنتاج الأساسية تتركز في الكبد والأنسجة الدهنية . ويمكن للكبد أيضاً تصنيع الدهون من السكريات البسيطة التي تأكلها .

أما المصدر الثالث : فهو أضعف المصادر ويصاحب عملية هدم الدهون للحصول على الطاقة. ففي بعض الأشخاص تضعف قدرة الجسم على القيام بهذه العملية وبالتالي تراكم الدهون بالجسم ويرتفع مستواها بالدم . لذلك نلاحظ أن مثل هؤلاء الأشخاص يميلون للبدانة عن غيرهم بصرف النظر عن كمية ما يتناولونه من دهون .

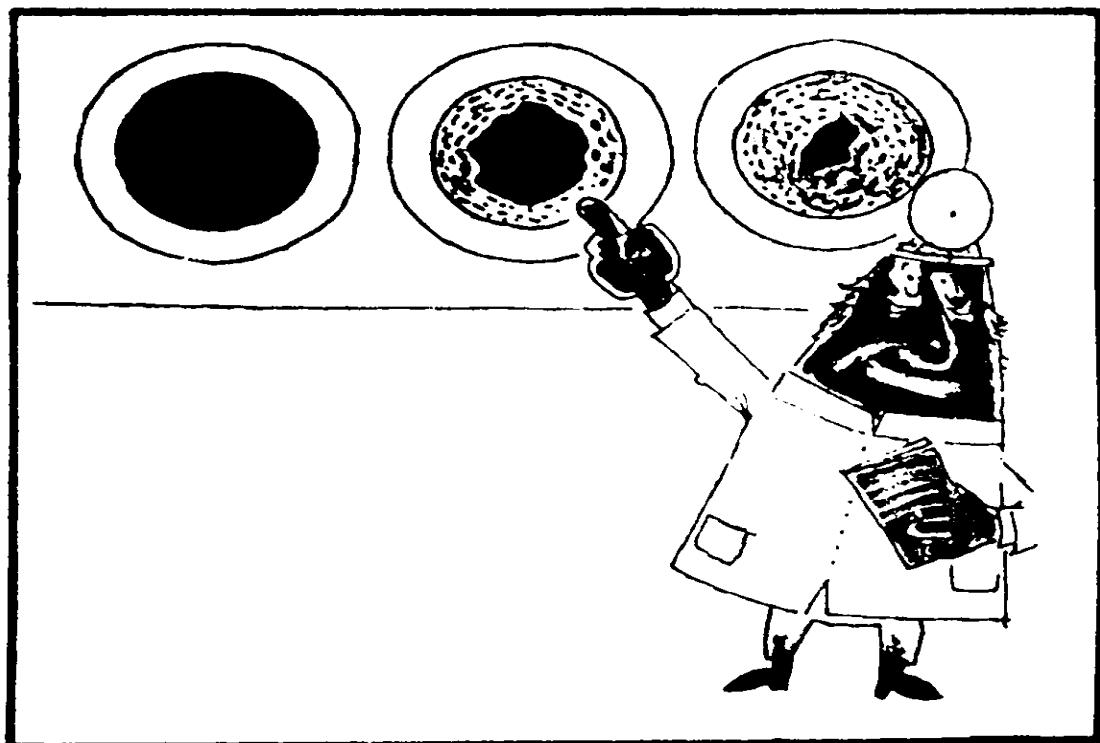
– علاقة الدهون بالأزمات القلبية وتصلب الشرايين :

مع ارتفاع مستوى الدهون بالدم لفترات طويلة تترسب الدهون على جدران الشرايين من الداخل ، فيضيق مر الدماء بها ، وتفقد مرونتها ، أي قدرتها على الاتساع والانقباض وفقاً لاندفاع الدم بها ، وهو ما يسمى : **تصلب الشرايين**. وتأثير ذلك هو ضعف وصول تيار الدم للعضو الذي يغذيه الشريان المتصلب فضلاً على تهيئة الفرصة للتصاق الصفائح الدموية بجدران الشريان الخشن من الداخل فت تكون الجلطة الدموية ، كما يتعرض الشخص لارتفاع ضغط الدم .

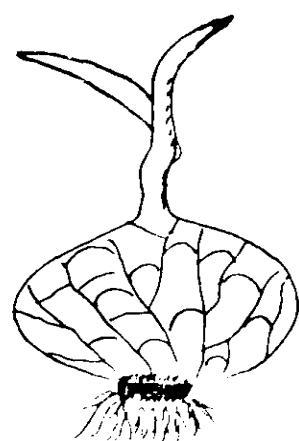
فإذا حدث ذلك بالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب تحدث حالة

«الذبحة الصدرية» ، أو قد لا يصل الدم نهائياً لجزء من عضلة القلب بسبب انسداده بجلطة دموية فتشاً الحالة التي يطلق عليها « **جلطة القلب** » .

وإذا حدث ذلك بشرايين المخ تضطرب الدورة الدموية المخية بأشكال مختلفة قد ينشأ عنها الشلل النصفي .



ترسب الدهون بجدار الشرايين



– الكوليستيرول أخطر أنواع الدهون :

والمعروف أن حدوث تصلب الشرايين والتعرض للأزمات القلبية يرتبط بارتفاع الكوليستيرول بصفة خاصة ، أو بمعنى أدق بنوع معين من الكوليستيرول ؟!

فالدهون الموجودة بالدم لا تمضي حرّة مع تيار الدم لكنها تلتتص بالبروتينات وتكون جزيئات كبيرة يحملها تيار الدم تسمى : Lipoproteins أو جزيئات دهنية بروتينية . وقد صنّفت هذه الجزيئات بناء على خواصها الطبيعية الكيميائية إلى أنواع هي :

LDL (low-density lipoprotein)

VLDL (very low-density lipoprotein)

HDL (high-density lipoprotein)

ومن المعروف حالياً أن الـ **LDL and VLDL** هو النوع « المؤذى » من الدهون أو المسئول عن تصلب الشرايين . في حين أن الـ **HLP** يحمي من تصلب الشرايين !!

تفسير ذلك هو أن **HLP** أثقل وأغلظ من النوع الآخر فعندما يدور مع تيار الدم لا يلتتص بجدار الشريان ، بل أنه يأخذ في طريقه الـ **LDL** الذي قد يلتتص بالشريان ويحمله إلى الكبد حيث يتم تكسيره وإخراجه من الجسم ، بذلك فهو نوع آمن من الكوليستيرول وفي نفس الوقت يحمي من أضرار باق أنواع الدهون .

وبساطة شديدة يمكن أن نقول إن هناك نوعين من الكوليستيرول : نوعاً مفيدةً ونوعاً ضاراً أو مؤذياً .

هذه المعلومة ستساعدنا في فهم تأثير الشوم على مستوى الدهون بالدم .

– كيف يخفض الشوم مستوى الدهون ؟ :

وجد أن ذلك يتم من ثلاثة نواحي :

الأولى : إبطاء عملية تكوين الدهون نفسها داخل الجسم . (lipogenesis)

والثانية : زيادة قدرة الخلايا على هدم وتحلل الدهون (lipolysis) .

والثالثة : تحريك الدهون المخزنة بالأنسجة الدهنية والكبد إلى تيار الدم حيث يتم حرقها والتخلص من الزائد منها بإخراجها عن طريق الأمعاء .

التحقق بالتجربة :

وجد أنه بتغذية فتران التجارب بالثوم ، ثم فحص الكبد والأنسجة الدهنية أن تكوين الدهون قد انخفض بها ، وتفسير ذلك هو أن الانزيمات المشاركة في عملية تكوين الدهون تفقد فاعليتها بسبب مركبات الثوم .

ومن الطريف أن نوعاً من الميكروبات يشبه الفطريات ويسمى « الخمائر » والذي يتعرض الإنسان أحياناً للإصابة به يفقد هو الآخر قدرته على تكوين الدهون في وجود الثوم .

أى أن الثوم يحمي الإنسان من خطر تراكم الدهون وكذلك يمنع تكوينها ببعض الميكروبات التي قد تصيبه كالمxmair .

– متى يبدأ مستوى الدهون في الانخفاض مع تناول الثوم؟ :

في إحدى التجارب ، تناول مجموعة من المرضى المصابين بارتفاع الكوليستيرول أربع كبسولات يومياً من خلاصة الثوم (أمكن استحضار الثوم في صورة كبسولات – كما سيتضح) وكانت مفاجأة للأطباء حين وجدوا أن مستوى الكوليستيرول والترايجلسييريدز قد ارتفع خلال أول شهرين من تناول الثوم !!

لكنه اتضح من خلال دراسات أخرى أنه من المتوقع حدوث ارتفاع بمستوى الدهون خلال أول شهرين أو ثلاثة من العلاج بالثوم . ثم يبدأ انخفاضه تدريجياً بعد ذلك ليعود إلى المستوى الطبيعي خلال 6 شهور تقريرياً من العلاج . وتفسير ذلك هو أن الثوم يقوم بتحريك الدهون من الأنسجة المخزنة بها إلى تيار الدم تمهيداً لحرقها وإخراج الزائد منها ، ففي خلال هذه الفترة يحدث ارتفاع مؤقت بمستوى الدهون بالدم .

وقد تم التتحقق من ذلك بالتجربة على الفئران ، فقد وجد أن تغذيتها بالثوم أدى إلى انخفاض كمية الدهون بالكبد ، بينما ارتفع مستوى الدهون بالدم ، ثم انخفض مرة أخرى بعد ذلك .

– ولكن أي نوع من الدهون يرتفع وأى نوع ينخفض ؟ :

وُجِدَ أن الارتفاع المؤقت خلال الثلاثة شهور الأولى من العلاج بالثوم يرتفع فيه الـ **VLDL** و **LDL** ، ومع استمرار العلاج تنخفض مرة أخرى هذه الدهون ، بينما يرتفع الـ **HDL** – وهو النوع الآمن من الدهون .

أى أنه ببساطة : يؤدى العلاج بالثوم إلى ارتفاع النوع الجيد من الكوليستيرول وانخفاض النوع الضار منه .

– تجربة أخرى :

في ٣٢ مريضاً بارتفاع الكوليستيرول استمر العلاج بالثوم لمدة ستة أشهر حدث بعدها انخفاض بمستوى الكوليستيرول في ٦٥٪ من المرضى ، بينما لم ينخفض عند باق المرضى .

وبدراسة التاريخ المرضي للمرضى الذين لم ينخفض عندهم مستوى الكوليستيرول اتضح أنهم يسرفون في تناول الأطعمة الدهنية : اللحوم والمحمر والمسبيك والآيس كريم والفطائر والحلويات ...

وبإعادة الاختبار مرة أخرى لهؤلاء المرضى بعد شهرين من التزامهم بنظام غذائى صحي تقل فيه الدهون ، وجد أن مستوى الكوليستيرول قد انخفض وعاد لمستواه الطبيعي .

هذا يعني أن العلاج بالثوم لخفض مستوى الكوليستيرول يتطلب من المريض مساعدته بتقليل تناوله للأطعمة الدهنية .

– تجربة أخرى :

« حكاية السائقين الثلاثة »

اختار طبيب أمريكي ثلاثة من مرضى المعرضين للأزمات القلبية بسبب ارتفاع الكوليستيرول ، وكان يجمعهم صفات مشتركة فالثلاثة من سائقى

اللوريات يتعرض كل منهم لضغط عصبي مشابه ، والثلاثة من مدمني الخمور .
وكان مستوى الكوليستيرول يزيد عند كل منهم عن ٣٠٠ مجم٪ .

استمر الثلاثة على تناول الشوم يومياً بنظام حَدَّه الطبيب . لكنه عند قياس مستوى الكوليستيرول بعد ثلاثة أشهر لم يحدث انخفاض به ، بل أنه ارتفع عن قيمته الأصلية !!

لكن لم يهتم الطبيب بهذا الارتفاع إذا كان معلوماً - كما سبق - أن مستوى الكوليستيرول قد يرتفع بشكل مؤقت خلال الثلاثة شهور الأولى من العلاج .

لكنه عند قياس مستوى الكوليستيرول مرة أخرى بعد مضي ستة شهور ، لم يحدث أى انخفاض .. فماذا جرى ؟!

في الحقيقة اتضح أن تناول الخمور من أهم مسببات ارتفاع مستوى الدهون حيث أنها تزيد من عملية تكوين الدهون ، بينما تضعف من قدرة الجسم على حرقها والتخلص من الرائد منها . بدليل أنه بعد أن توقف أحد السائقين عن تناول الخمور ، بينما رفض الآخرين الاستجابة لإرشادات الطبيب ، انخفض مستوى الكوليستيرول بشكل واضح عند هذا السائق ، حيث انخفض من ٣٢٠ إلى ٢١٠ بعد شهر واحد من توقفه عن تناول الخمور .

هذا يعني أن تناول الخمور مع العلاج بالشوم لا يجدى لخفض مستوى الكوليستيرول بالدم .

من هم المعرضون للإصابة بتصلب الشرايين .. :
أو الأزمات القلبية والشلل النصفي ؟
وكيف يوفر الشوم الحماية لهم ؟

أصبحت أمراض القلب تتصدر قائمة أمراض العصر .. والمقصود بأمراض القلب : الذبحة الصدرية (قصور بالشريان التاجي) و « جلطة القلب » . كما انتشرت حالات اضطراب الدورة الدموية المخية التي تؤدي للشلل النصفي في كثير من الأحيان .

فجد في الولايات المتحدة أن السبب الأول للوفاة هو أمراض القلب والسبب الثالث هو اضطرابات الدورة الدموية المخية ، بينما تعد الإصابة بالسرطانات المختلفة هي السبب الثاني للوفاة .

وفي كلا الأمرين ، سواء في حالة أمراض القلب أو اضطرابات الدورة الدموية المخية ، يرجع السبب إلى تصلب الشرايين في معظم الحالات ، وهو ما يرتبط إلى حد كبير بارتفاع مستوى الدهون بالدم – كما سبق . كما يرتبط بعوامل أخرى تساعد على حدوث تصلب الشرايين ، وتشمل :

- ارتفاع مستوى الدهون بالدم (كما سبق) .
- زيادة الاستعداد لتجليط الدم .
- ارتفاع ضغط الدم .
- مرض السكر .
- زيادة وزن الجسم .
- كثرة التعرض للضغط النفسي .
- نقص النشاط والحركة .
- التدخين .

* زيادة الاستعداد لتجليط الدم :

الثوم يحمي من الجلطات الدموية !!

الصفائح الدموية هي إحدى مكونات الدم ووظيفتها سد الجروح التي يتعرض لها الإنسان حيث تجتمع مكان الجرح . وهناك مادة أخرى بالدم تسمى : فيبرينوجن fibrinogen تشتراك مع الصفائح الدموية من خلال عملية معقدة لسد الجروح وتكوين الندبة التي تظهر مكان الجرح أثناء الشفاء – بدون هذه العملية يتعرض الإنسان للنزف الدموي المستمر . وهناك مادة أخرى تسمى : فيبرينوليزن fibrinolysin فائدتها تحليل هذه الندبة وإزالتها بعد انتهاء الغرض منها بحدوث الالتحام التام .

وتشير الأبحاث إلى أن بعض الناس يتعرضون لأمراض القلب والشلل النصفي عن غيرهم بسبب زيادة مادة الفيبرينوجن (التي تكون الجلطة)

ونقص مادة الفيبرينوليزن (التي تذيب الجلطات) .
 ولكن ما دخل الثوم في هذا الموضوع ؟!
 في الحقيقة أنه اتضح أن تناول الثوم يقلل من فرصة تكون الجلطات
 والتصاق الصفائح الدموية ببعضها داخل الشرايين .
 أو أنه بأسلوب أدق : يُزيد من نشاط مادة الفيبرينوليزن أى يساعد على
 إذابة الجلطات الدموية (increases fibrinolytic activity) .
 وفي الوقت نفسه يُطيل من الوقت الذي يستغرقه الجسم لتكوين الجلطة
 (increases coagulation time) .

* ارتفاع ضغط الدم :

الثوم علاج ناجح لضغط الدم المرتفع !

يساعد ارتفاع ضغط الدم على تصلب الشرايين والإصابة بالذبحة
 الصدرية ، وفي الوقت نفسه يؤدى تصلب الشرايين إلى ارتفاع ضغط الدم .
 تشمل قيمة ضغط الدم على قيمتين : الأولى (القيمة العليا) هي قيمة
 الضغط أثناء انقباض القلب ، تسمى systole (قيمة الضغط الانقباضي) ،
 ومقدارها الطبيعي لا يتجاوز ٩٠ ميلليمتر زئق – والثانية هي قيمة الضغط
 أثناء انبساط القلب ، تسمى diastole (قيمة الضغط الانبساطي) ،
 ومقدارها الطبيعي لا يتجاوز ١٤٠ ميلليمتر زئق .

وقد وجد أنه كلما زادت قيمة الضغط الانقباضي (مثلاً ١٨٠ أو ٢٠٠)
 زاد احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية .

– التحقق بالتجربة :

في إحدى التجارب تناول مائة من مرضى الضغط المرتفع كميات كبيرة
 من الثوم يومياً ، ثم خفضت تدريجياً ، فوجد الطبيب أنه بعد أسبوع واحد
 من العلاج بالثوم انخفض الضغط بمعدل ٢٠ ملليمتر زئق .
 وقد أشارت تجارب أخرى كثيرة إلى فاعلية الثوم في خفض ضغط الدم
 المرتفع .

ويعتبر اليابانيون والصينيون هم أول من استخدم الثوم في علاج ضغط الدم المرتفع بصفة رسمية ، حيث يباع في الصيدليات هناك مستحضرات من الثوم لعلاج ضغط الدم المرتفع يفوق استخدامها استخدام الأدوية الكيماوية التي ينشأ عنها أعراض جانبية ضارة أهمها في الرجال حدوث الارتخاء الجنسي . ويشير طبيب بلغاري إلى أن تخزين الثوم يزيد من فاعليته في خفض ضغط الدم المرتفع .

فمن خلال التجارب التي أجرتها على الإنسان والقطط . وجد أن حقن القطط بعصارة الثوم تخفض الضغط ، لكنه عندما قام بتخزين العصارة لمدة من ٧ - ١٢ شهراً ، وأعاد حقن القطط وجد أن ضغط الدم قد انخفض هذه المرة بدرجة أكبر من المرة السابقة . ويعمل هذا لأن تخزين الثوم لفترة طويلة يعرضه لنشاط بعض الإنزيمات به التي تقوى من فاعلية مركباته .

- الجرعة المناسبة من الثوم لعلاج ضغط الدم المرتفع :
ينصح بعض الأطباء بتناول فص واحد من الثوم على الريق يومياً في حالة ضغط الدم الخفيف والمتوسط .

- لماذا يرتفع ضغط الدم وما هي مضاعفاته ؟ :

هناك نوع من ضغط الدم المرتفع يظهر بدون سبب واضح وهو يمثل عدد كبير من الحالات التي يرتفع فيها ضغط الدم فوق سن الخامسة والأربعين . وعادة لا يصل مستوى ضغط الدم في هذا النوع إلى درجة عالية جداً ، كما يمكن عادة السيطرة عليه بسهولة بالعلاج .

أما النوع الثاني من ضغط الدم المرتفع فينشأ تبعاً لحالة مرضية ؛ لذا يسمى ضغط الدم الثانوي . فيمكن أن ينشأ تبعاً لالتهاب مزمن بالكلية أو لضيق بالأوعية الدموية المتصلة بها أو بسبب وجود خلل بهormونات الجسم أو لأسباب أخرى كثيرة . في هذا النوع قد يرتفع ضغط الدم لدرجات عالية جداً وقد يصعب السيطرة عليه بالعلاج .

ومع استمرار ارتفاع ضغط الدم لفترات طويلة وإهمال العلاج تتعرض أعضاء مختلفة من الجسم للأضرار . فقد تتضخم عضلة القلب ويفشل تدريجياً

فـ الـ قـيـام بـ وظـيـفـتـه وـ قـدـرـتـه عـلـى ضـخ الدـمـاء .
كـمـا تـعـرـض الشـرـاـيـن التـاجـيـة لـتـصـلـب وـبـالـتـالـى يـعـرـض المـرـيـض لـلـأـزـمـات
الـقـلـبـيـة .

أـمـا الـكـلـيـة فـقـد تـعـرـض أـوـعـيـتـها الدـمـوـيـة لـتـصـلـب الشـرـاـيـن وـيـكـوـن ذـلـك بـدـاـيـة
لـحـدـوـث الفـشـل الـكـلـوـي (الـبـولـيـنـا) .

وـفـيـ الـعـيـنـيـن تـصـاب الـأـوـعـيـة الدـمـوـيـة الـدـقـيـقـة بـتـغـيـرـات مـخـتـلـفـة قـد تـؤـدـي
لـحـدـوـث نـزـف دـمـوـي ، وـاضـطـرـابـات مـخـتـلـفـة فـي الرـؤـيـة .

وـمـعـ اـرـتـفـاع ضـغـط الدـم دـاـخـلـ شـرـاـيـن الـمـخ لـدـرـجـة عـالـيـة جـدـاً يـتـعـرـض
الـمـرـيـض لـلـشـلـلـ الـنـصـفـي وـرـبـما يـنـفـجـرـ أـحـدـ الشـرـاـيـن وـيـحـدـثـ نـزـيفـ بـالـمـخـ خـاصـةـ
فـ كـبـارـ السـنـ وـهـىـ حـالـةـ خـطـرـةـ قـدـ تـنـتـهـىـ بـالـوـفـاـةـ .

ـ أـعـرـاض ضـغـط الدـمـ الـمـرـتـفـعـ :

فـعـدـدـ كـبـيرـ مـنـ الـحـالـاتـ لـاـ يـظـهـرـ عـنـ اـرـتـفـاعـ ضـغـطـ الدـمـ أـىـ أـعـرـاضـ ،
وـيـكـوـنـ اـكـتـشـافـهـ بـمـجـرـدـ الصـدـفـةـ مـنـ خـلـالـ الـفـحـصـ الـرـوـتـيـنـيـ .

وـهـذـاـ يـوـضـعـ أـهـمـيـةـ أـنـ يـقـوـمـ كـلـ فـرـدـ بـاـجـرـاءـ فـحـصـ رـوـتـيـنـيـ لـأـجـهـزـةـ الـجـسـمـ
بـصـفـةـ عـامـةـ حـتـىـ فـيـ عـدـمـ وـجـودـ أـىـ شـكـوـيـ .

أـمـاـ فـيـ باـقـ الـحـالـاتـ فـتـظـهـرـ أـعـرـاضـ ضـغـطـ الدـمـ الـمـرـتـفـعـ بـصـورـ مـخـتـلـفـةـ ،ـ فـقـدـ
يـشـكـوـ الـمـرـيـضـ مـنـ وـاحـدـةـ أـوـ أـكـثـرـ مـنـ أـعـرـاضـ التـالـيـةـ :

صـدـاعـ بـمـؤـخـرـةـ الرـأـسـ فـيـ الصـبـاحـ – طـنـينـ بـالـأـذـنـ – دـوـخـةـ – نـزـيفـ مـنـ
الـأـنـفـ – عـصـبـيـةـ وـتـوـتـرـ .

وـيـجـبـ مـلـاحـظـةـ أـنـ الصـدـاعـ لـاـ يـظـهـرـ عـادـةـ إـلـاـ مـعـ اـرـتـفـاعـ ضـغـطـ الدـمـ
لـدـرـجـاتـ عـالـيـةـ جـدـاً .ـ فـالـمـلـاحـظـ أـنـ مـعـظـمـ الشـكـوـيـ مـنـ الصـدـاعـ تـكـوـنـ بـسـبـبـ
الـتـوـتـرـ الـنـفـسـيـ وـلـيـسـ لـهـ عـلـاقـةـ بـضـغـطـ الدـمـ كـمـاـ يـعـتـقـدـ كـثـيرـ مـنـ النـاسـ .

ـ مـرـضـ السـكـرـ :

هـلـ يـنـجـحـ الثـوـمـ فـيـ عـلـاجـ مـرـضـ السـكـرـ ؟ !
يـتـعـرـضـ مـرـيـضـ السـكـرـ (ـ الـمـهـمـلـ لـمـرـضـهـ)ـ حـوـالـىـ ضـعـفـ مـاـ يـتـعـرـضـ لـهـ غـيـرـهـ

لتصلب الشرايين والأزمات القلبية . ومن أسباب ذلك ارتفاع مستوى الدهون الذى قد يصاحب مرض السكر . كما وجد أن ضعف تمثيل الجسم للجلوكوز بصفة عامة – دون الإصابة الفعلية بمرض السكر – تساعد على تصلب الشرايين وحدوث الأزمات القلبية .

في سنة ١٩٥٨ أشار باحث هندي إلى أن الثوم يعالج مرض السكر (يخفض مستوى الجلوکوز بالدم) .

بعد ذلك أجريت تجارب متعددة على المرضى بالسكر والحيوانات أشارت لنفس المعنى .

– التحقق بالتجربة :

ففي إحدى التجارب على الأرانب ، قام الباحثون بحقن الأرانب بمادة تحدث ارتفاع بمستوى الجلوکوز (مادة alloxan) . وعندما قاموا بتغذية الأرانب بالثوم ، حدث انخفاض بمستوى الجلوکوز يعادل تقريرياً الانخفاض الذى حدث عند حقن الأرانب بدواء تولبيوتاميد (tolbutamide) الذى يستخدم في علاج مرض السكر .

– كيف يخفض الثوم مستوى السكر بالدم ؟ :

ويعتقد الباحثون أن الثوم يخفض مستوى الجلوکوز بالدم عن طريق تحفيز البنكرياس على إنتاج كمية أكبر من الأنسولين ، أو عن طريق تقليل المقاومة التى تعرّض مفعول الأنسولين .

– ما هو مرض السكر ؟ :

مرض السكر هو حالة يرتفع فيها مستوى السكر (الجلوکوز) بالدم عن معدله الطبيعي (أكثر من ١٤٠ مجم٪) . وتحدث الإصابة بالسكر بسبب نقص هورمون الأنسولين (الذى ينتجه البنكرياس) أو بسبب ضعف فاعليته .

وفي سكر الأطفال وصغار السن يكون البنكرياس غير قادر على إنتاج أنسولين بالمرة ويرجع السبب غالباً إلى وجود خلل بجهاز المناعة – أدى إلى تحطيم خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين .. لذا يعالج هذا النوع عن طريق

الحقن بالأنسولين .

أما في سكر الكبار ينتج البنكرياس كمية ضئيلة من الأنسولين أو أحياناً كمية طبيعية أو تفوق الطبيعية لكنها ضعيفة المفعول بسبب نقص عدد أو كفاءة مستقبلات الأنسولين بغشاء الخلايا ، ويرجع السبب إلى حدوث زيادة طارئة في وزن الجسم أو لوجود عامل وراثي أو لسبب غير واضح . لذلك يعالج هذا النوع عادة بالحبوب الخففصة للسكر ولا يشترط إعطاء حقن الأنسولين . ومن أهم أعراض مرض السكر : كثرة التبول - كثرة شرب الماء - كثرة الأكل - فقدان الوزن - نقص الطاقة والحيوية .

وأحياناً يظهر المرض بإحدى مضاعفاته أو بعضها وهي أخطر مافي مرض السكر ، مثل : الشكوى من تنميل القدمين وانبعاث ألم (الالتهاب الأعصاب بهما) أو الشكوى من ضعف الإبصار (لتأثير السكر على العين) .. إلى آخره .

* زيادة وزن الجسم :

يزيد إحتمال الإصابة بتصلب الشرايين والأزمات القلبية مع زيادة وزن الجسم ، حيث يصاحب ذلك في معظم الأحيان ارتفاع مستوى الدهون وارتفاع ضغط الدم والإصابة بمرض السكر .

وإن كان بعض الأطباء يرى أن السمنة في حد ذاتها تعرض للإصابة بتصلب الشرايين بصرف النظر عن وجود العوامل السابقة .

على أية حال فإن تناول الثوم في هذه الحالة لاشك أنه سيساعد على التخلص من الآثار السيئة للسمنة التي تهيء للإصابة بتصلب الشرايين .

- كثرة التعرض للضغط النفسي :

لعل سمة هذا العصر هو كثرة الضغوط النفسية ، وهو من العوامل الهامة التي تهيء للإصابة بالأزمات القلبية .

وقد عرف عن الثوم كذلك أنه يساعد في مواجهة الضغوط المختلفة والتكيف معها لأسباب غير واضحة تماماً - كما سيتضح .

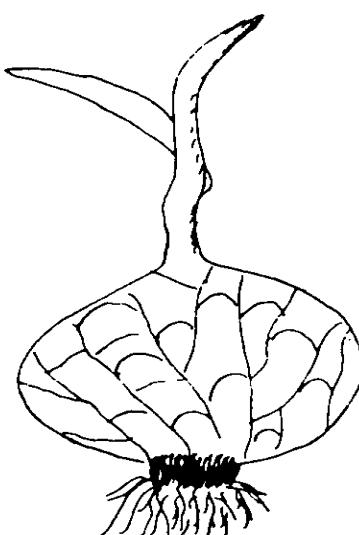
* نقص النشاط والحركة :

وجد أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم ، ومنها رياضة المشي ، تحمي من الإصابة بتصلب الشرايين . بينما نقص النشاط والحركة يهدى للإصابة بتصلب الشرايين والأزمات القلبية .

* التدخين :

لو كنت تدخن فأنت معرض للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية أكثر من غيرك من غير المدخنين . ذلك لأن نيكوتين السجائر يساعد على التصاق الصفائح الدموية ببعضها (يساعد على تجلط الدم) ويزيد من كمية الأحماض الدهنية بالدم (يساعد على ترسب الدهون بالشرايين) وكلاهما من المخاطر التي يتصدى لها الثوم .

منتدي مجلة الابتسامة
www.ibtesama.com/vb
مaya شوقي



تلّوث البيئة .. مشكلة يتّصدى لها الثوم !

الكيماويات والمعادن الضارة - الإشعاع

- تلّوث الهواء - مشكلة الحساسية



- الثوم يحمى الجسم من الكيماويات والمعادن الضارة :

لاشك أننا نعيش في عصر ممتلئ بالسموم والنفايات الخطرة على صحة الإنسان ، خاصة في بلدنا حيث بلغت نسبة تلّوث البيئة في القاهرة واحدة من أعلى المعدلات العالمية .

والمدهش حقاً أن هذا التلّوث الخطير الذي نتعرض له يومياً يتّصدى له هذا النبات البسيط ... (الثوم) !!

فقد وجد أن الثوم مضاد قوى للسموم التي نتعرض لها كالكيماويات وما يسمى المعادن الثقيلة مثل :

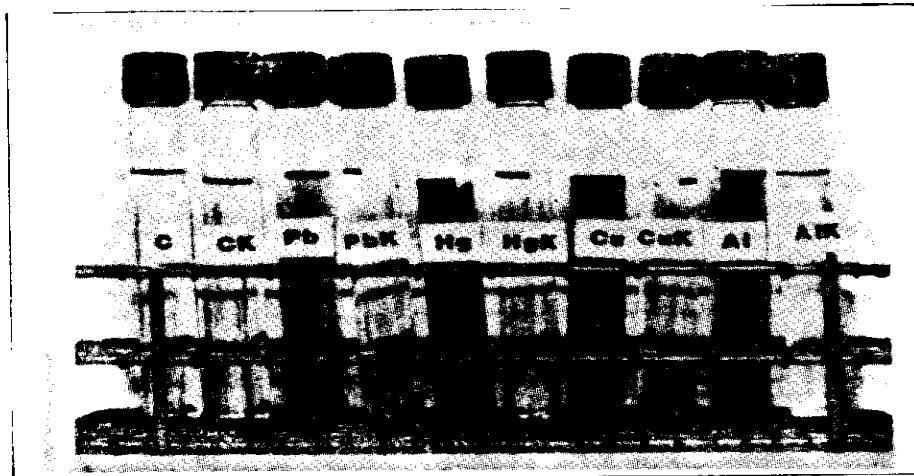
الرصاص - الزئبق - النحاس - الألومنيوم .

مثل هذه المواد ترخر بها البيئة من حولنا ، فالرصاص هو أحد مكونات عادم السيارات ومواد الطلاء والبطاريات . وكذلك الزئبق يوجد في مواد الطلاء والبطاريات بالإضافة إلى تعرّض الأسماك البحريّة للتلّوث به ، كما يستخدمه طبيب الأسنان في حشو الضرسos .

- التحقق بالتجربة :

أثبتت بعض التجارب أن مفعول الثوم يعادل التأثيرات السامة للمعادن الثقيلة وبيطّلها .

ففي التجربة التالية : استخدمت ١٠ أنابيب مملوقة بعلق من كرات الدم الحمراء للإنسان ، وأضيف للأنابيب أنواع مختلفة من المعادن : الرصاص (Pb) والزئبق (Hg) والنحاس (Cu) والألومنيوم (AL) . وأضيف لبعض الأنابيب خلاصة الثوم بينما خلا البعض الآخر من مادة الثوم .



و كانت نتيجة التجربة أن الأنابيب المحتوية على الثوم لم يظهر بها آثار ضارة للمعادن على كرات الدم الحمراء ، بينما حدث تحلل لكرات الدم الحمراء بفعل التأثيرات السامة للمعادن في الأنابيب التي خلت من خلاصة الثوم .

– كيف يحمي الجسم نفسه من هذه السموم ؟ :

ليس معنى ذلك أننا معرضون مباشرةً لهذه السموم دون أي حماية من أجسامنا . فالجسم له أسلحته التي يتصدى بها لهذه السموم عن طريق ما يسمى الجهاز المناعي الذي يمكننا من التعايش وسط أخطار هذا التلوث لذلك إذا حدث عطل بهذا الجهاز يظهر المرض .

كما أنه من ضمن وظائف الكبد الرئيسية محاربة مفعول السموم قبل أن يمتصها تيار الدم ؛ فالعقاقير الطبية المختلفة والمشروبات الكحولية ودخان السجائر وما إلى ذلك من المواد التي تحتوى على كيماويات ضارة تمر أولاً بالكبد فيبطل ما بها من سموم ، ولو لا هذه الوظيفة الهامة التي يقوم بها الكبد لوقعنا فريسة مثل هذه المواد الضارة بالجسم .

– فائدة أخرى للثوم :

الثوم يحافظ على خلايا الكبد !!

وقد وجد كذلك أن تناول الثوم يحمي خلايا هذا العضو الغالي – الكبد – من الضمور ويحافظ على سلامتها .

وتقول إحدى الصحف الطبية اليابانية في هذا المجال (Hiroshima

الستة الموجودة بالثوم بحماية خلايا الكبد من التلف إذا ما تعرض لمادة الكربون تراكيلورايد » .

ومن المعروف أن هذه المادة الكيماوية تتسبب في تجمع الدهون داخل الكبد فتؤدي حالة مرضية يطلق عليها (Fatty Liver) والتي قد يتعرض لها مرضى السكر وكذلك مدمنو الخمور .

– الثوم يحمي الجسم من أخطار الإشعاع :

كما أثبتت التجارب أن تناول الثوم يحمي الجسم من الأضرار التي تصيب الجسم إذا ما تعرض للإشعاع .

ففي إحدى التجارب تم تعريض نوع من خلايا الدم يسمى الخلايا الليمفاوية إلى الإشعاع وتم تعريض نفس الخلايا للإشعاع بعد إضافة خلاصة الثوم لها . في الحالة الأولى وجد أن الخلايا فقدت حيويتها بسرعة بسبب تأثيرات الإشعاع الضارة بينما احتفظت بحيويتها في الحالة الثانية .

ما هي أضرار التعرض للإشعاع ؟ :

– مصادر الإشعاع :

مصادر الإشعاع الضارة قد تكون كثرة التعرض لأشعة إكس ذات الطاقة العالية التي تستخدم في تشخيص وعلاج الأمراض ، أو التعرض للمواد المشعة من خلال مجال الفحص بالأشعة أو العمل بالحقل الذري أو من خلال علاج مرض السرطان بالمواد المشعة مثل الكوبالت .

وقد تتلوث البيئة بالإشعاعات الضارة إذا حدث تسرب لكمية كبيرة من الإشعاعات من المفاعل الذري ، وهو ما تكرر حدوثه مرات عديدة .. أشهرها كان حادث المفاعل الذري في تشنوبيل . أو كما تعرضت مدينة هiroshima وناجازاكي في اليابان للتلوث الإشعاعي بعد حدث إلقاء القنبلة الذرية .

- أضرار الإشعاع :

وأضرار التعرض للإشعاع كثيرة ومتعددة وتعتمد أساساً على الجرعة التي تُعرض لها الفرد ومساحة المنطقة من الجسم المعرضة للإشعاع وعدد مرات التعرض للأشعة وكذلك مدى حساسية بعض أجزاء الجسم ك الخلايا الليمفاوية والنخاع الشوكي للإشعاعات ..

وقد تظهر أضرار الإشعاع في الحال أو بشكل حاد وقد يتأخر ظهورها أو قد تحدث أضرار مزمنة على مدى الحياة .

فنجد أنه إذا تعرض الشخص لجرعات عالية جداً من الإشعاع قد يموت بعدها بفترة قصيرة ، كما حدث لبعض ضحايا هiroshima ، حيث تحدث الأشعة تأثيرات ضارة على المخ يظهر بعدها تشنجات وقيء وهذيان وقدان الوعي بدرجات متفاوتة . أو قد تؤثر الأشعة على الجهاز الهضمي فيحدث إسهال شديد وقيء ويعرض الشخص لحالة خطيرة من الجفاف إلى أن يموت . أو قد يعاني بعد ذلك من ضمور بخلايا الدم وعدم قدرتها على التجدد .

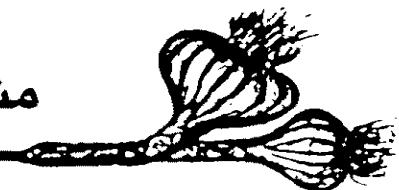
وقد تظهر آثار التعرض للإشعاع بعد فترة إذا تعرض لجرعات أقل من الإشعاع ، مثل حدوث انقطاع للطمث عند النساء وقد القدرة على الإنجاب عند الجنسين ، وقد الشهوة للجنس عند النساء فقط وإصابة العينين بالماء الأزرق مع حدوث تغيرات بخلايا الدم .

وقد يصاب الفرد في مرحلة أكثر تأثيراً بالسرطان خاصة سرطان الدم والغدة الدرقية والجلد والظام .

ونجد أن علاج السرطان بالإشعاع قد يساعد على وقف انتشاره لكنه يعرض المريض لأضرار أخرى ، فمع تعرض منطقة الصدر للإشعاع قد يحدث التهاب بغضائ التامور الحبيط بالقلب (radiation pericarditis) وقد يصاب بالتهاب بالرئة (radiation pneumonitis) يتعرض بعده لحدوث تلثيف بالرئتين .

حساسية الأنف والأنفلونزا

مشكلة طبية يحلها تناول الثوم !!



* حساسية الأنف :

من المشاكل الطبية التي يعجز الطب في كثير من الأحيان عن إيجاد علاج لها هي الحساسية بصفة عامة ، وحساسية الأنف بصفة خاصة أو التهاب الأنف بسبب الحساسية (Allergic Rhinitis) وهي حالة مرضية منتشرة تتميز بحدوث رشح وانسداد بالأنف بسبب حساسية الأنف لبعض المواد التي تستنشقها مع الهواء ، كالدخان والغبار وعادم السيارات وكذلك مع تغيير فصول السنة أو تغيير محل الإقامة .. وهو ما يرتبط كذلك بتلوث البيئة .

وسبب المرض يتعلق بالجهاز المناعي للجسم وي تعرض له بعض من الناس عن بعضهم .

والعلاج الطبي هنا يكون بمضادات الحساسية وأحيانا الكورتيزون وقد يلجأ الطبيب إلىأخذ عينة من الدم وتحليلها للتوصيل إلى نوع المادة المسيبة للحساسية وحقن المريض بمضاد لها . وفي عدد كبير من الحالات لا يجدى العلاج بأى من هذه الوسائل ، فضلاً على الأعراض الجانبية السيئة لمضادات الحساسية مثل الخمول والدوخة وجفاف الحلق وعدم القدرة على الترکيز . وكذلك الأعراض الجانبية الخطيرة للعلاج بالكورتيزون .. الذى قد يدخل أحياناً في العلاج .

ومن تجارب بعض الأطباء لعلاج هذه الحالة بالثوم وُجد أنه أفضل دواء لعلاج حساسية الأنف ووقف الأعراض المضاعفة للمرضى ، فضلا على أنه وسيلة طبيعية لا ينشأ عنها أية أعراض جانبية .

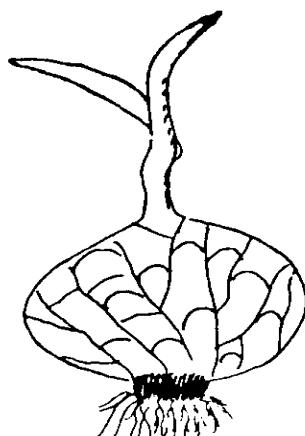
لذلك لم يعد غريباً على المرضى بحساسية الأنف في البلاد الأوروبية أن يصف لهم الطبيب كبسولات خلاصة الثوم ، ويرى بعض الأطباء أن ست كبسولات يومياً تكون جرعة مناسبة لمعظم المرضى .

– الشوم علاج للأنفلونزا :

الأنفلونزا مرض فيروسي لا يجدى معه العلاج بالمضادات الحيوية ، وكل ما يستطيع الطبيب عمله هو تخفيف حدة الأعراض بالعقاقير المختلفة – والتي تتمثل في :

ارتفاع درجة حرارة الجسم – رشح من الأنف – تكسير بالجسم – صداع ، وأحياناً قد تظهر مضاعفات بالقصبة الهوائية والشعب الهوائية . وقد اتضح أن تناول الشوم يمكن أن يحمى من العدوى بالأنفلونزا ويخفف من أعراض الإصابة أفضل من أي دواء .

وقد عُرف ذلك عن الشوم منذ زمن بعيد ، كما يتضح من الرواية التالية : كان عام ١٩١٨ هو عام الرعب في إنجلترا ، حيث ماتآلاف من البشر بعد أن انتشر بها مرض الأنفلونزا ، وكانت تعيش هناك امرأة عجوز جاوزت المائة عام من عمرها ، اهتدى إلى فكرة عظيمة ، وهي إدخال الشوم في طعامها هي وأسرتها ، بل جعلت تمضغ الشوم هي وجميع أفراد أسرتها ، وانتهى الوباء ، ولم يصب أحد من أفراد تلك الأسرة بالأنفلونزا .. وفي عام ١٩٦٥ داهمت الأنفلونزا الاتحاد السوفيتى ، ولجأت الحكومة هناك إلى استيراد ٥٠٠ طن من الشوم ، ونصح الأطباء هناك جميع المواطنين بأكل الشوم للحماية من المرض .. وفي عام ١٩٧٣ عمّ وباء الأنفلونزا إنجلترا ، وانتقل منها إلى معظم بلاد أوروبا ، وكانت إيطاليا هي أقل تلك البلاد إصابة بالمرض ، نظراً لما هو معروف عن الإيطاليين من كثرة استخدام الشوم .



الثوم والإصابة بالسرطان



– السرطان .. في مقدمة أمراض العصر :

أصبح مرض السرطان واحداً من أهم أمراض العصر وأكثرها انتشاراً، ويعد السبب الثاني للوفاة في الولايات المتحدة بعد أمراض القلب .. والواضح أن التقدم الحضاري أحد أسباب ذلك .

ولو قلنا ما هو سبب السرطان ؟ فالإجابة ليست سهلة على الإطلاق ، فلا أحد يعرف على وجه التحديد كيف ولماذا تحدث الإصابة بالسرطان . لكنه من الأمور المعروفة والمتყق عليها أن بعض العوامل تساعد على حدوث النمو السرطاني ، مثل : بعض الكيماويات والإشعاع والإصابة ببعض أنواع الفيروسات .

● دور الكيماويات :

– لماذا يتعرض عمال المداخن للسرطان ؟ :

منذ أكثر من ٢٠٠ سنة مضت ، لاحظ الجراح الإنجليزي سير بيرسيفال بوت ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الخصية بين عمال تنظيف المداخن في إنجلترا عن غيرهم من البشر . وكانت هذه الملاحظة في محلها تماماً ، فقد اتضح فيما بعد أن مادة بوليسيكليك هيدروكربونز (polycyclic hydrocarbons) الموجودة في دخان المداخن تسبب السرطان في حيوانات التجارب ، وجدير بالذكر أنها من نفس نوعية المادة الناتجة عن التدخين والمسببة لسرطان الرئة .

وغير ذلك توجد أمثلة كثيرة لبعض المواد الكيماوية التي تساعد على الإصابة بالسرطان . والتي تصل الجسم مع استنشاق الهواء أو مع الأطعمة أو ربما مع بعض العقاقير الطبية .

دور الإشعاع :

كما أصبح من الواضح أن التعرض للإشعاع يهدى للإصابة بالسرطان ، وهو ما تؤكده حالات التلو السرطاني التي انتشرت بين اليابانيين الذين كتب لهم النجاة بعد إلقاء القنبلة الذرية على هيروشيما وناجازاكى . كما يتعرض لخطر الإشعاع فئات معينة من الناس عن غيرهم كالأطباء والفنين في مجال الأشعة بما فيهم أطباء الأسنان الذين يلجأون لعمل الأشعة في التشخيص والعلاج ، وعمال مناجم اليورانيوم والعاملون في حقل الإشعاع الذري .
لكنه ليس معنى ذلك أن كل هذه الفئات تصاب بالسرطان ، إذ يتطلب ذلك تعرض الفرد لجرعات مكثفة ومتالية على مدى زمن طويل .

- دور الفيروسات :

كما أثبتت الدراسات أن الإصابة الفيروسية في حيوانات التجارب تؤدي للسرطان ، وهو ما يعتقد الباحثون بالنسبة لبعض أنواع السرطانات في الإنسان كسرطان الكبد وسرطان الدم وسرطان عنق الرحم . ويعتقد أن الفيروسات من فصيلة تسمى هيربس (Herpes) هي الأنواع المسببة للسرطان في الإنسان ، والتي تسبب في الإنسان أمراضًا مختلفة .

☆ هل لنوع الأكل دخل في الإصابة بالسرطان ؟

- الثوم يحمى من الإصابة بسرطان المعدة :

في إحدى الإحصائيات التي رصدت حالات الإصابة بالسرطان في الصين ، لاحظ الباحثون شيئاً غريباً ، وهو ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان المعدة في مدينة أوكسيا بينما انخفضت النسبة إلى أقل حد في مدينة كانجشان ، فما سر ذلك ؟

اتضح أن سبب ذلك يكمن في نوعية الطعام حيث اعتاد سكان المدينة التي انخفضت بها نسبة الإصابة بالسرطان على تناول حوالي ٢٠ جراماً من الثوم ضمن الطعام يومياً وبصفة منتظمة .

بينما خلا طعام سكان المدينة الأخرى من الثوم مما يدل على أن للثوم

مفعولاًً واقياً ضد الإصابة بسرطان المعدة .

وعندما قام الباحثون بأخذ عينة من العصارة المعدية ودراستها لمجموعة من سكان المدينتين ، اتضح لهم أن تركيز مادة النيترات (nitrites) بالعصارة المعدية لسكان المدينة التي زادت بها نسبة الإصابة بالسرطان كان أعلى بكثير عن سكان المدينة الأخرى . مما يشير إلى أن الثوم يحمي من الإصابة بسرطان المعدة عن طريق تخفيف تركيز هذه المادة .

- تجارب أخرى :

وفي دراسة أخرى قام الباحثون بدراسة تأثير أحد مركبات السلفا الموجودة بالثوم (diallyl trisulfide) على نمو الخلايا السرطانية في مزرعة لعينتين من جسم الإنسان .

وجد أن العينة التي أضيف إليها مادة الثوم تأخر نمو الخلايا السرطانية بها ، بينما استمر النمو في العينة الأخرى الخالية من الثوم .

كما وجد أن مفعول الثوم كمضاد للنمو السرطاني يعادل الأدوية الكيماوية المضادة للسرطانات ، مع الفارق الكبير بينهما سواء من جهة الأعراض الجانبية الخطيرة التي تنشأ من هذه الأدوية فضلاً على ارتفاع ثمنها .

كما أشارت دراسات أخرى كثيرة إلى توقف النمو السرطاني سواء في حيوانات التجارب أو في عينات من سرطان الإنسان بفضل مركبات السلفا الموجودة بالثوم ، وذلك مع أنواع مختلفة من السرطانات شملت سرطان الجلد وسرطان القولون وسرطان المثانة البولية .

وما نستتتجه من هذه الدراسات في مجموعها هو أن مركبات الثوم لا تحمى فحسب من الإصابة بالسرطان بل أنها كذلك توقف النمو السرطاني .

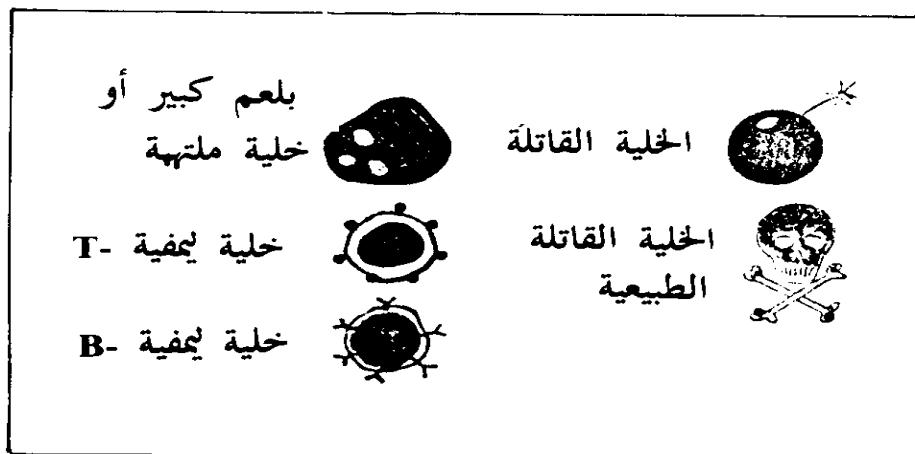
- كيف يعمل الثوم كمضاد للسرطان ؟ :

حتى نتفهم ذلك يجب أن نعرف أولاً ما هو الجهاز المناعي وما وظيفته ؟ .

* الجهاز المناعي :

وظيفة الجهاز المناعي تشبه تماماً وظيفة وزارة الدفاع !! التي تتولى حماية

البلاد ومحاربة الغزاة . وكما تنقسم وزارة الدفاع إلى عدة أفرع رئيسية مثل : القوات البحرية والجوية والمشاة ، كذلك ينقسم الجهاز المناعي للجسم فيشمل خمسة أفرع رئيسية تتولى الدفاع عن الجسم وهي عبارة عن أنواع مختلفة من الخلايا يقوم كل منها بوظيفة محددة ، كما يظهر من الشكل التالي :



خلايا الجهاز المناعي (أو الأفرع الرئيسية لوزارة الدفاع عن الجسم)

فتقوم الخلايا التي يطلق عليها B-lymphocytes بإنتاج أجسام مضادة للتصدى لأنواع كثيرة من العدوى . بينما تهاجم الخلايا الأخرى مباشرة كل ما يغزو الجسم مثل الخلايا السرطانية والبكتيريا والفيروسات والفطريات . وبعضها يلجأ في « المعركة » إلى إفراز مواد كيميائية تفتئ بالأعداء تسمى : cytokines مثل مادة interferons و interleukins . ما يهمنا من هذا الموضوع هو أنه اتضح للباحثين أن الثوم يزيد من نشاط الجهاز المناعي (immune stimulant) ويتركز هذا النشاط على الخلايا المختصة بالهلاك الخلايا السرطانية و تدميرها . (macrophages and lymphocytes)

فمن المعروف أن الخلايا السرطانية تفرز مواداً تقاوم هذه الخلايا بذلك تتمكن من الانتشار والنمو .

- وقف نمو الخلايا السرطانية :

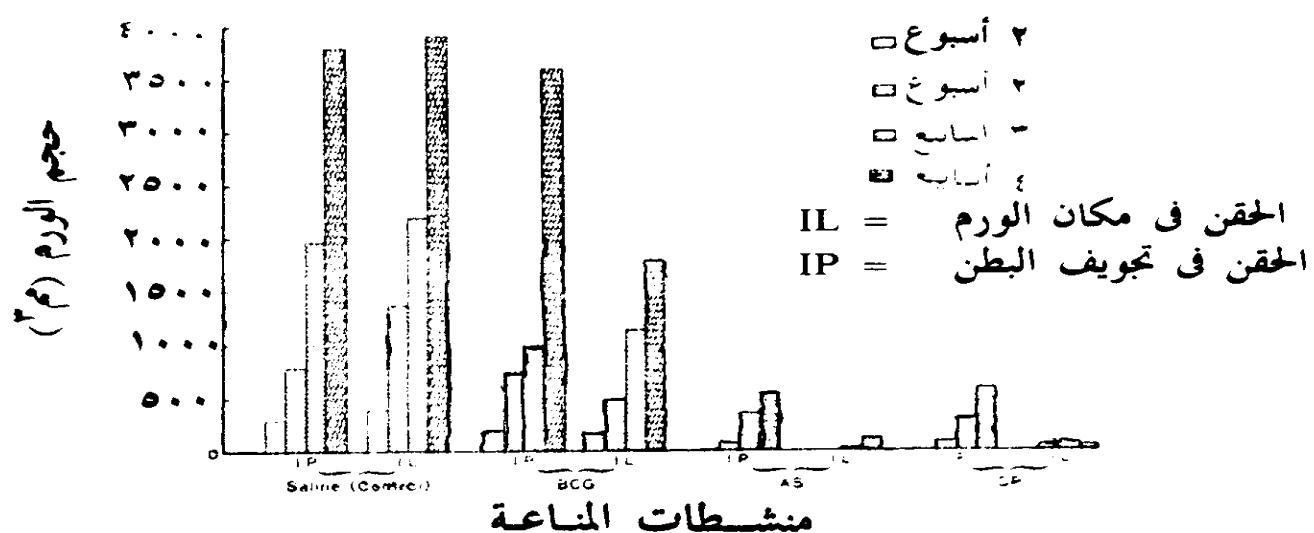
من ناحية أخرى يرى الباحثون أن وجود الثوم يعوق عملية تمثيل المواد داخل الخلية السرطانية (الميتابوليزم) وبالتالي يعوق نشاط الخلايا السرطانية ونموها .

- مدى فاعلية الثوم كمنشط للجهاز المناعي بالنسبة للمنشطات الأخرى :

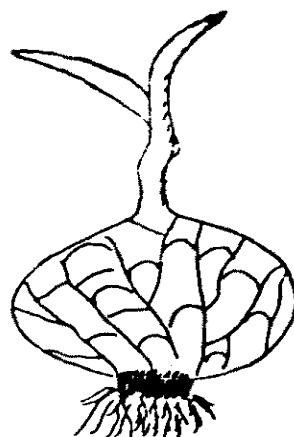
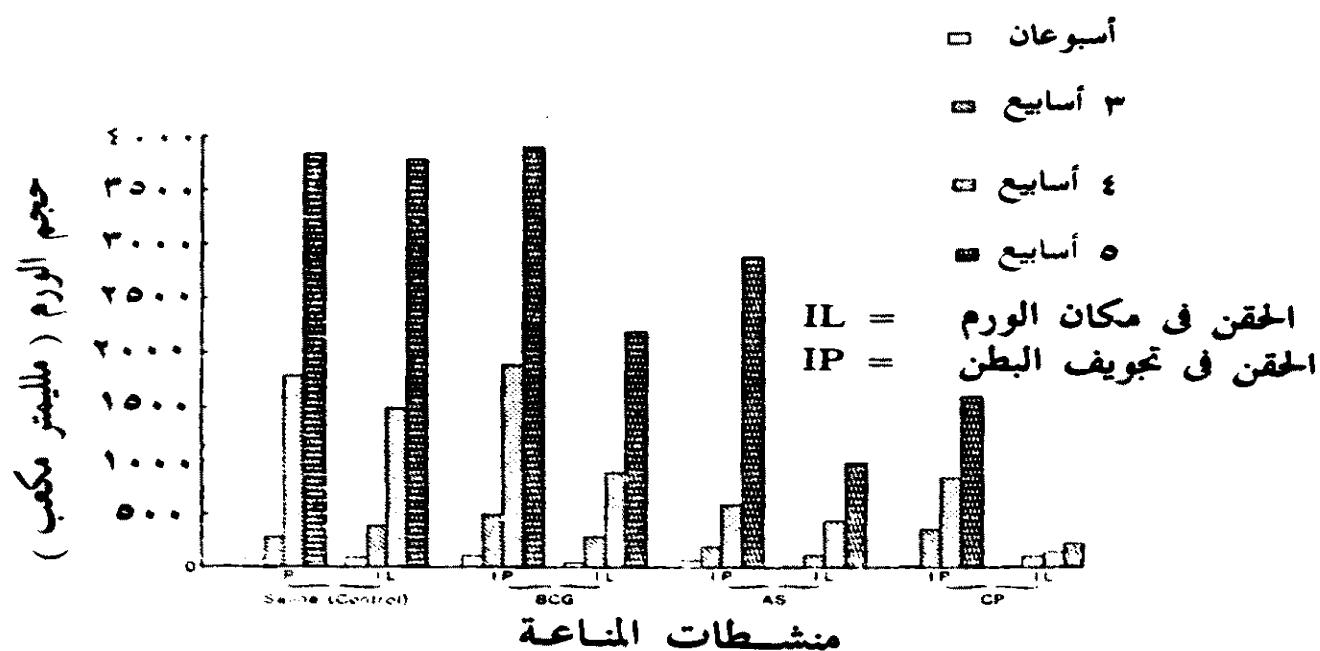
في إحدى التجارب تمت المقارنة بين الثوم الذي يرمز له *Allium Sativum* = AS وبين منشطات المناعة الأخرى مثل : مصل الدرن الرئوي (BCG) ونفس المصل ولكن بجراثيم ميتة (CP) بالإضافة إلى الاستعانة بمحلول ملح (Saline) كمؤشر للنتائج .

وتم نقل خلايا سرطانية لحيوان التجربة وحقن الحيوان مرة بمحلول الملح وأخرى بمصل BCG وأخرى بمصل CP وأخرى بخلاصة الثوم .

فاستمر النمو السرطاني في الحالة الأولى والثانية بينما انخفض النمو السرطاني مع الثوم ومصل CP (كما يوضح الشكل التالي) .



وعندما تكرر حقن خلاصة الثوم للحيوان وُجد أن النمو السرطاني قد توقف تماماً في المرة الخامسة - كما يظهر بالشكل التالي .



الثوم في مواجهة ضغوط الحياة



- الثوم يساعدك في التكيف مع ضغوط الحياة المختلفة !! :

لا شك أننا نعيش في عصر مليء بالضغط بمختلف أنواعها وفي مختلف أنحاء العالم فهناك الضغوط النفسية التي تنشأ من العلاقات بين الأفراد سواء في مجال العمل أو في محيط العائلة ، وهناك ضغوط بيئية والتي تمثل في الزحام والضجيج وارتفاع درجة الحرارة أو انخفاضها وازدحام المواصلات وما إلى ذلك ، وهناك ضغوط جسمانية كالإجهاد وضغط المرض .

والحقيقة أن وجود مثل هذه الضغوط بقدر معقول قد يكون ضرورة من ضروريات الحياة ليحفزنا على الأداء الأفضل وبذل ما في وسعنا للارتقاء والتقدم .

لكنه أصبح من الواضح علمياً أن كثرة تعرض الفرد للضغط تؤثر على سلامته الصحية من أكثر من ناحية ، من هذه النواحي أنها تضعف من نشاط جهازه المناعي وبالتالي تضعف من قدرته على التصدى للأمراض وكذلك الإصابة بالسرطانات .

ولكن ما دخل الثوم في هذا الموضوع ؟

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن تناول الثوم يساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتكيف معها ، ولكن كيف يحدث ذلك ؟ لا أحد يدرى على وجه التحديد .

- التحقق بالتجربة :

فمن خلال التجارب التي أجرتها الباحثون على الفئران تأكيد هذا المعنى مما يشير إلى أنه ينطبق على الإنسان إلى حد كبير ، ففي إحدى التجارب : قسمت مجموعة من الفئران إلى ثلاث مجموعات ، و تعرضت المجموعة الأولى لدرجة حرارة منخفضة (ضغط بيئي) ووضعت المجموعة الثانية في صندوق

وتعرضت لاهتزازات كهربائية (ضغط جسماني) بينما أجبرت المجموعة الأخرى من الفئران بطريقة ما على تسلق الجبال (ضغط جسماني) . وكان تأثير هذه الضغوط واضحاً جدًا على الفئران ، حيث فقدت قدرتها على الحركة المتزنة وتعرضت لاجهاد شديد وقدت شهيتها للطعام . لكن عندما قدمت وجبة من الشوم لبعض الفئران ، وأعيدت التجربة ، وُجد أنها استعادت حيويتها وأصبحت قادرة على الحركة المتزنة عن غيرها من الفئران التي لم تأكل الشوم !

– تجربة أخرى :

في هذه التجربة تم حبس مجموعة من الفئران لمدة 12 ساعة يومياً لأربعة أيام متالية بهدف تعريضها لضغط نفسى وبيان تأثير ذلك عليها . وبعد انتهاء الأيام الأربع فُحصت الفئران ، فوُجد أن كفاءة الجهاز المناعي قد انخفضت بشكل ملحوظ حيث قل وزن الطحال والغدة التيموسية (بعض أجزاء الجهاز المناعي) وانخفض عدد خلايا B-lymphocytes المختصة بالدفاع عن العدو .

وعندما أعيدت نفس التجربة بمجموعة أخرى من الفئران تم تغذيتها بالشوم ، لم تظهر عليها العلامات السابقة ، أى أن الجهاز المناعي لم يتأثر بالضغط النفسي .

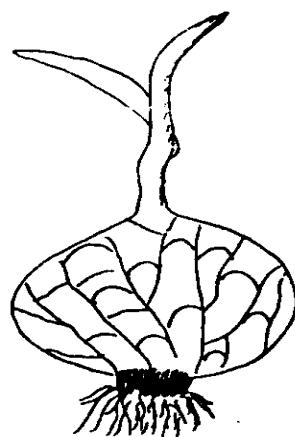
– الشوم منشط ومزيل للتوتر :

لعل القدماء المصريين هم أول من عرف فائدة الشوم كمادة منشطة ، فيذكر أن العمال الذين قاموا ببناء الأهرامات كانوا يتناولون يومياً وجبة من الشوم لبعث فيهم الشاط والحيوية حتى يتمكنوا من موافقة العمل في هذا الإنجاز الضخم الرائع .

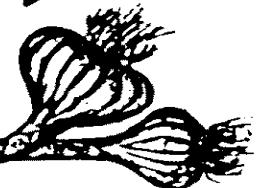
كما اتضح أن تناول الشوم يزيل التوتر النفسي والأعراض الجسمانية المرتبطة بالحالة النفسية (psychosomatic complains) مثل : الإجهاد والصداع النفسي .

ففى إحدى التجارب اختار بعض الباحثين اليابانيين مجموعة من المرضى من يعانون من مثل هذه الأعراض . وبدأ علاجهم بالثوم ، حيث كان كل مريض يتناول ٢ سم^٣ من خلاصة الثوم يومياً ولمدة ٤ أسابيع ، وفي نهاية المدة وجد أن حوالي ٥٠٪ إلى ٨٠٪ من المرضى اختفت شكاوهم إلى حد كبير من الصداع والإجهاد والتوتر والاكتئاب ..

منتدي مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



الثوم مضاد حيوي واسع المجال !!



ربما أول ما لفت نظر الباحثين إلى الثوم وجعلهم يسترسلون في الكشف عن فوائده هو فاعليته المضادة لأنواع مختلفة من الميكروبات كالبكتيريا والفطريات والفيروسات وكذلك الديدان الطفيلية .

- الثوم علاج للحمى الشوكية !! :

ففي إحدى الجامعات الطبية بالصين ، قام الباحثون بتجربة جريئة لأول مرة ، حيث استخدموه الثوم في علاج نوع من حالات التهاب الأغشية السحائية للمخ أو الحمى الشوكية (meningitis) التي يتسبب في الإصابة بها ميكروب يسمى : Criptococcus neoformans

ذلك عن طريق تناول الثوم بالفم أو حقن خلاصة الثوم بالعضل أو الوريد .. واستمر العلاج بضعة أسابيع زال بعدها الالتهاب !!

وقد تسبب العلاج بالحقن في ظهور بعض الأعراض الجانبية البسيطة مثل : ارتفاع طفيف بدرجة حرارة الجسم - رعشة خفيفة مؤقتة - صداع - قيء وغثيان - ألم في مكان الحقن .

وفي سنغافورة لجأ بعض الأطباء مرة أخرى لنفس العلاج السابق لعلاج نفس النوع من الالتهاب لكنهم استعنوا في هذه المرة بأدوية مضادة للفطريات إلى جانب الثوم .

* ماهو مرض الحمى الشوكية ؟ :

يوجد أنواع من الحمى الشوكية على حسب الميكروب المسبب لها . والنوع الشائع منها (meningococcal meningitis) يصيب عادة الأطفال أكثر من الكبار وتتأثر العدوى به عن طريق الرذاذ المتطاير من الفم ؛ لذلك فالزحام أحد العوامل التي تساعده على حدوث العدوى .

تشمل أعراض المرض : ارتفاع مفاجئ بدرجة حرارة الجسم - رعشة بالجسم - صداع شديد - قيء - وأحياناً تشنجات وربما يفقد المصاب الوعي بدرجات مختلفة .

ذلك بالإضافة إلى علامات طيبة مميزة للمرض يدركها الطبيب من الفحص الакلنيكي . ويحتاج التأكد من تشخيص الحالة إلى عمل بذل للنخاع الشوكي وتحليل السائل الموجود به .

ويعتمد العلاج الروتيني للحالة على أدوية السلفا وأحياناً البنسلين .

– الشوم والدوستاريا الأمبية :

الدوستاريا الأمبية نوع شائع من أنواع الدوستاريا يسببه ميكروب يسمى *Entamoeba histolytica* وظهور أعراض المرض في صورة إسهال مع خروج براز عفن الرائحة محاط بمخاط وأحياناً دم مع تعنفه ومغص بالبطن يسبق عادة التبرز . ويعتمد العلاج على دواء يسمى فلاجيل .

أما ما توصل إليه الباحثون بأحد المراكز الطبية في إحدى الدول المتقدمة هو أن الشوم له قدرة على وقف نمو الميكروب المسبب للدوستاريا الأمبية بذلك يمكن أن يكون إضافة جديدة لعلاج هذا المرض . فيمكن تناوله عن طريق الفم أو بعمل حقنة شرجية يضاف لها عصير الشوم .

– الشوم ومرض الجذام :

ومن الهند جاء تقرير من أحد المراكز الطبية يشير إلى نجاح الشوم في علاج مرض الجذام (Leprosy) وهو مرض جلدي يوجد منه أكثر من نوع ويميزه سقوط شعر الحاجبين من الثلث الخارجي ، وظهور قرح بأصابع اليدين والقدمين ، وحدوث نزيف متكرر من الأنف وظهور حبوب بالوجه تتميز بفقدان الإحساس بها ، مع زيادة سمك أعصاب معينة بالجسم .

– الشوم علاج لعدوى المهبل بالفطريات « المونيليا » :

وفي الولايات المتحدة توصل بعض الأطباء إلى نجاح الشوم في القضاء على ميكروب *Candida albicans* وهو نوع من الفطريات يحظى بشهرة كبيرة في مجال أمراض النساء ، حيث تتعرض كثير من السيدات لإصابة المهبل به ،

ويؤدى لخروج إفراز مهبل أىض يشبه اللبن الزبادى مع حرقان ورغبة فى حك المنطقة المصابة .

ويقول الأطباء أن الثوم يعمل أساساً على جدار هذا الميكروب - الذى يحيطه من الخارج - فيمنع عملية تكوين الدهون ويفقد الميكروب قدرته فى الحصول على الأكسجين . أى أنه ببساطة يجعل الميكروب يفقد جداره الخارجى ولا يستطيع التنفس .

ولعلاج الالتهابات الفطرية يمكن استخدام الثوم كغسول - وستتضخم طريقة تحضيره فيما بعد .

- الثوم ومرض السل :

ومن جامعة واشنطن بالولايات المتحدة جاء تقرير يشير إلى أن الثوم يوقف نمو سلالات معينة من البكتيريا (acid-fast bacteria) والتى منها النوع المسبب للدرن الرئوى .

وإن كان الطب الشعبي عندنا قد أدرك هذه الفائدة قبل الباحثين بجامعة واشنطن !! حيث استخدم عصير الثوم المخفف كادة مطهرة من السل عن طريق الاستنشاق .

- ماهو مرض السل ؟ :

يصيب ميكروب السل الجهاز التنفسى ويحدث إصابات بالرئة فتضعف قدرتها الوظيفية . وقد يصيب كذلك أجزاء أخرى من الجسم مثل الأمعاء والعظام والجلد :

وتنتقل عدوى الرئتين بالسل عن طريق الرذاذ أو البصاق الحامل للميكروب ويساعد الزحام على سهولة العدوى وكذلك ضعف مقاومة الجسم ونقص التغذية .

وللسل أعراض كثيرة و مختلفة لكن أكثر ما يميزه هو خروج دم بكمية كبيرة مع الكحة ، وحدوث ضعف عام بالجسم مع فقدان شديد بالوزن .

الثوم ومرض الدفتيريا :

كما ثبت أن للثوم مفعولاً مقاوِماً للميكروب المسبب لمرض الدفتيريا ، وهو من أخطر الأمراض التي تصيب الأطفال .

ـ ما هو مرض الدفتيريا ؟ :

تصيب الدفتيريا عادة الأطفال عند ٦ سنوات . وتشير الإصابة بها في الحلق واللوزتين وتميز بتكوين غشاء في هذه المنطقة قد يمتد للحنجرة فيتعرض الطفل للاختناق ، إذا لم يسعف في الحال ، لذا يطلق على هذا المرض «الختناق» . ومن مضاعفاته أيضاً وصول سموم المرض إلى عضلة القلب فتحدث هبوطاً حاداً بالقلب ، وقد تسبب أيضاً شللاً بأعصاب العين وخاصة العصب السادس فيحدث حول العين ، وقد تصيب السموم الكلية مؤدية للفشل الكلوي .

ويستلزم علاج الدفتيريا استئصال اللوزتين ، لأن الميكروب قد يكمن بهما فيظل الطفل حاملاً للمرض ومصدراً للعدوى .

ـ الثوم علاج لمرض التيفود :

وقد ثبت كذلك أن مفعول الثوم يقاوم البكتيريا المسئولة لمرض التيفود ، مما دعا حديثاً إلى استحضار دواء من الثوم داخل كبسولات لعلاج التيفود يسمى : آنيودول Anyodole .

ـ ماهو التيفود ؟ :

تنقل العدوى بالتفيد عن طريق تناول طعام أو ماء ملوث بالميكروب إما بواسطة الحشرات والذباب التي تنتقل من البراز الملوث بالميكروب إلى الأطعمة أو عن طريق الأيدي الملوثة بالفضلات والتي تقوم بإعداد الطعام . ويصيب التيفود الأمعاء ، وتشير أعراضه على مراحل مختلفة ، لكن في بداية المرض أو في مرحلته الأولى تكون الأعراض عبارة عن : ارتفاع تدريجي

بدرجة الحرارة - صداع شديد بالجبهة - التهاب بالحلق - تعب شديد بالجسم - وقد تظهر آلام خفيفة بالبطن ربما مع الشكوى من الإمساك .

- الثوم يظهر الأمعاء من الديدان :

ومن المعروف عن الثوم قدرته على قتل الديدان التي تصيب الأمعاء ، خاصة نوع يسمى الديدان الدبوسية التي تصيب الأطفال وتحتاج الإصابة بها بوجود رغبة في حل فتحة الشرج خاصة أثناء الليل ، وقد تظهر الديدان الصغيرة من فتحة الشرج .

وهناك « وصفة » للعلاج بالثوم تقول : يشرب الطفل في الصباح فنجانًا من الحليب على فيه بضعة فصوص من الثوم ، ثم يلى ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلى الثوم . فهذا يميت الديدان ويخرجهما مع البراز .

- الثوم كادة مطهرة للجروح :

يمكن استخدام الثوم كادة مطهرة للجروح نظراً لفعاليه المضاد لأنواع مختلفة من الميكروبات التي قد يتلوث بها الجرح .

ويمكن استعمال الثوم لهذا الغرض بعمل ضمادة حول الجرح بمزيج مكون من ١٠ جرامات من عصير الثوم و ٩٠ جراماً من الماء و ٢ (جرام) كحول (تقريرياً) .

ومن الطريف أن العالم الفرنسي « لويس باستير » كان أول من أدرك فائدة الثوم كادة مطهرة للجروح وقاتلة للميكروبات .

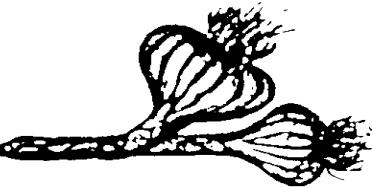
- استخدام الثوم كعلاج للدغة الحشرات :

ذُكر عن الثوم أنه يفيد في تطهير المكان المصايب بـ لدغة الحشرات و مقاومة سمومها .

هذا الغرض ينطوي على تنظيف المكان بعد لدغة الحشرة ، ثم يدلك جيداً بأجزاء من فصوص الثوم المفروم .

وصفات من الطب الشعبي الحديث

يستعمل فيها الثوم



ذكر الطب الشعبي الحديث وصفات مختلفة يدخل فيها الثوم ، وقد أثبتت الدراسات الحديثة صحتها .

من هذه الوصفات :

– للتخلص من حصاوى الكلى :

يحضر خليط من الثوم والبقدونس وعصير الليمون وزيت الزيتون و يؤخذ على الريق .

ويوصف كذلك بإضافة الثوم إلى اللبن الخمر (الرايب) لنفس الغرض .

* لعلاج الكحة والربو والسعال الديكى :

للثوم تأثير مهدىء للكحة الحادة بصفة عامة (الخالية من البلغم) وبصفة خاصة الكحة الحادة التى قد يعاني منها مرضى الربو بسبب حساسية الشعب الهوائية ، هذا الغرض يحضر شراب من عصير الثوم وملعقتان من العسل الأسود ، أو بإضافة العسل الأسود على فصوص مقصرة من الثوم ومحرطة وترك لفترة تتراوح بين ٢ – ٣ ساعات ، ثم يصفى و يؤخذ ملعقة من الشراب وقت السعال . أما في حالات مرض السعال الديكى عند الأطفال ، فيمكن إعطاء الطفل ١٠ – ١٢ نقطه من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل ٤ ساعات .

* ما هو السعال الديكى ؟ :

السعال الديكى مرض فيرسى يصيب الجهاز التنفسى للأطفال ومن أعراضه ارتفاع في درجة حرارة الجسم ، وإصابة الطفل بنوبات شديدة وسريعة من الكحة التى تنتهى بشهيق طويل وحاد يحدث صوتا مثل صياح الديكة .

وهذا المرض إذا لم يتم علاجه سريعاً فإنه يؤدي إلى مضاعفات أخرى في بقية الجهاز التنفسى وكذلك بقية أجهزة الجسم .

ـ لخض حرارة مرض التيفود :

هنا ينصح الباحث الفرنسي دكتور ج . فالينيه بهذا العلاج : ثُلُف أطراف المريض السفلية بليخة مكونة من مبشرة الثوم والبصل وحشيشة القرص (Orties) تحت غطاء دافئ ويجدد كل ساعة .

ـ الثوم علاج للجرب :

يعالج الجرب بذلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة في اليوم لمدة ثلاثة أيام ، يعقبها حمام ساخن ، مع غلى الملابس الداخلية .

*** ما هو الجرب ؟ :**

الجرب مرض يسببه ميكروب طفيلي يصيب الجلد ، فيغور فيه ويحدث إصابات جلدية مختلفة مثل خطوط متموجة دقيقة مكانت دخول الميكروب وقد تظهر دمامل أو ثاليل . ويتعرض الجلد الرقيق من الجسم عن غيره للإصابة مثل الجلد بين الأصابع وجلد كيس الصفن والجلد عند مفصل اليد وتحت الإبطين .

ويميز مرض الجرب وجود رغبة قوية وملحة لحك الجلد المصاب خاصة أثناء الليل حيث ينشط الميكروب .

ويستلزم علاج الجرب ، بالإضافة إلى مضادات الجرب ، الاستحمام يومياً باللنيفة وغلى الملابس وعلاج كل أفراد الأسرة .

ـ استخدام الثوم لتسكين آلام الأذن :

وذلك بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزيتون مطبوخ فيه بضعة فصوص من الثوم .

ـ علاج الإمساك :

ـ يؤخذ فص واحد من الثوم على الريق .

أغرب ما قيل عن الثوم



• الثوم يحمي من مرض الإيدز !!

تذكر دراسة أمريكية حديثة أن الفيروس المسبب لمرض الإيدز يفقد قدرته على النمو والانتشار في وجود الثوم ، ذلك من خلال دراسة للفيروس في مزرعة من الأنسجة .

من ناحية أخرى أصبح من المعروف أن الثوم يزيد من نشاط الجهاز المناعي (immune stimulant) علماً بأن نقص المناعة هو مشكلة مريض الإيدز .. فهل ينجح هذا النبات البسيط - الثوم - في وقف انتشار هذا المرض الخطير وعلاج الضحايا من المصابين به .

- سؤال صعب جدأ !! :

يرى دكتور بinghamin لو أستاذ المناعة بجامعة لوما ليندا ب كاليفورنيا - أن الثوم يمكن أن يستخدم في الوقاية من مرض الإيدز ، لكن من الصعب استعادة الجسم لمناعته الطبيعية مرة أخرى بعد أن انتشر به فيروس المرض سواء بالثوم أو بأى دواء بمفرده .

* ما هو مرض الإيدز ؟ :

الإيدز أو مرض نقص المناعة المكتسب (Acquired Immune Deficiency Syndrome = AIDS) هو أخطر مرض عرفه البشرية ، فحتى الآن لم يُعرف له أى علاج حاسم ، والمصاب به يتنتظره الموت عاجلاً أو آجلاً .

حتى سنة 1981 ، لم يكن يُسمع عن الإيدز ، فمنذ ذلك الوقت بدأت ملائج مرض جديد تنتشر في أمريكا بين الشواد في الجنس ، وبين مدمى حقن المخدرات ، فبدأ الاهتمام بدراسة هذا المرض الجديد والغريب على الناس .

ويُرجح أن منبع الإيدز هو وسط أفريقيا (زائر - على وجه التحديد) ، ثم انتقل منها إلى جزيرة « هايتي » في شمال البحر الكاريبي بواسطة بعض

سكنها الذين أقاموا في زائر . ثم انتقل من جزيرة هايتي إلى أمريكا عن طريق الشواد الأمريكيين أثناء رحلاتهم إلى هايتي لقضاء أجازاتهم ، فقد عرف عن هذه الجزيرة ، علاوة على جمال الطبيعة بها ، أنها المكان المفضل والماه لمارسة كل أنواع الشذوذ .

وفي سنة ١٩٨٣ استطاع العلماء التعرف إلى الفيروس المسبب للإيدز ، فأطلق عليه الأمريكيون اسمًا ، والفرنسيون اسمًا آخر ، ويُعرف حالياً باسم دولي هو : إتش أى في (Human Immunodeficiency Virus = HIV) . واستطاع العلماء عن طريق تحليل الدم التوصل إلى وجود أجسام مضادة (Antibodies) تظهر بدم الشخص المصاب بفيروس الإيدز .

كما استطاعوا بعد ذلك الكشف عن الفيروس نفسه في دم المرضى المصابين

بـ .

ومن المعروف أن بعض الأشخاص قد يُظهرون نتائج إيجابية لاختبار الإيدز دون أن تظهر عليهم أعراض المرض ، لكنهم رغم ذلك قادرون على نقل العدوى إلى غيرهم .

ونظراً لعدم وجود علاج فعال للإيدز حتى الآن ، وانتشاره بدول كثيرة من العالم ، على رأسها أمريكا ، لذلك أصبح التعرف على هذا المرض وطرق الوقاية منه هو الوسيلة الوحيدة للنجاة من قبضته .

وقد يكون في ذلك دعوة للفضيلة أرادها الله تعالى ليردّ بها الإنسان عن شذوذه ورذائله . ونحمد الله تعالى أن مجتمعنا العربي لم يصله هذا الوباء اللعين كما وصل لدول الغرب بفضل تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف .

- طرق العدوى :

تنقل العدوى بالإيدز أساساً عن طريق اللواط وعن طريق الدم ، لذلك فأكثر المعرضين للعدوى به هم الشواد ومدمنو حقن المخدرات ومرضى الهيموفيليا (مرض يتكرر فيه النزف ويعتمد علاجه على نقل الدم) ، علاوة على تعرض مواليدهم لحمل المرض .

ويوجد فيروس الإيدز في الدم والسائل المنوى وإفرازات المهبل واللعاب

وغيرها من « سوائل » جسم المريض ، لذلك يمكن أن ينتقل الإيدز جنسياً على أربعة مستويات :

- من رجل إلى رجل
- من رجل إلى امرأة
- من امرأة إلى رجل
- من امرأة إلى امرأة

الأعراض :

للإيدز أعراض واضحة في الرجال والنساء ، وتشمل :

- الإسهال
- فقدان الوزن لسبب غير واضح
- فقدان الشهية .
- ارتفاع طفيف بدرجة الحرارة .
- غزارة العرق في المساء .
- اختلال الذاكرة والقدرة على التركيز .
- التعب الشديد .
- تورّم الغدد الليمفاوية بأماكن متفرقة من الجسم مثل العنق والإبطين وأعلى الفخذين .

ذلك بالإضافة إلى أكثر ما يميز المرض وهو حدوث التهاب رئوي من نوع خاص يصعب علاجه ، والإصابة بنوع نادر من سرطان الجلد يظهر فيه بقع غامقة على جلد المصاب ، وتظهر كذلك بداخل الفم والأنف وال الحاجب والشرج وفتحة الشرج ، وربما بأى جزء من الجسم ويتسبب فيروس الإيدز في تحطيم نوعية خاصة من خلايا الدم البيضاء المكلفة بحماية الجسم والدفاع عنه ضد الميكروبات ، فيترتب على ذلك ضعف مقاومة المريض لأى عدوى « نقص المناعة » حتى أن بعض الميكروبات التي تعيش على الجلد دون أن تسبب أى أضرار تصبح قادرة على مهاجمة وإحداث العدوى ، مثل عدوى الفم بالخمائر والفطريات (المونيليا) .

طرق استخدام الثوم



- الثوم .. عديم الرائحة !! :

ربما يكون اليابانيون هم أول الشعوب التي أدركت فوائد الثوم واستخدموه في العلاج ، مما دعا شركات الأدوية الطبية في اليابان ومنذ أكثر من عشرين سنة مضت إلى إنتاج مستحضرات من الثوم عديمة الرائحة ، بعضها على هيئة كبسولات ، وله نفس مفعول الثوم العادي .

ويبدو أن الأمريكيين قد أدركتوا فوائد الثوم متأخراً ، بعد اليابانيين ، فلم تظهر هذه المستحضرات في الأسواق الأمريكية إلا منذ بضع سنين مضت . على أية حال فقد صارت مستحضرات الثوم الطبية عديمة الرائحة موجودة بكثير من صيدليات دول العالم ، بما فيها مصر ، وبدأ الإقبال عليها يزداد يوماً بعد الآخر ، بعد أن أدرك الناس ، بما فيهم الأطباء ، ما للثوم من فوائد صحية عديدة .

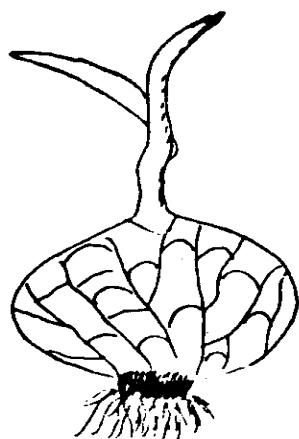
- كيف تتخلص من رائحة الثوم المنفرة ؟ :

لاشك أن رائحة الثوم المنفرة هي سبب الابتعاد عنه رغم ماله من فوائد .. حتى أن النبي - صلى الله عليه وسلم - كان يأمر من أكل الثوم أو البصل بعدم دخول المسجد حتى لا يتآذى المصلون بهذه الرائحة .

وللأسف أيضاً أن رائحة الثوم لا تتركز في الفم فحسب لكنها تعلق بالجسم حيث تصل المركبات الكبريتية الطيارة من الثوم إلى تيار الدم وتخرج منه مع النفس عن طريق الرئتين . لذا فرائحة الثوم لا تنتهي بمجرد غسل الفم أو تطهيره من الرائحة ، لكن ينبغي أن تخرج مركبات الثوم من الدم مع النفس لتنتهي الرائحة المزعجة .

وبصرف النظر عن مستحضرات الثوم عديمة الرائحة ، يمكن التخلص

من الرائحة المنفرة للثوم إلى حد كبير بعض الوسائل مثل : أكل تفاحة أو شرب ملعقة عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة . أو بعض حبات من البن أو الكمون أو الأنيسون أو عروق القدونس .



طرق تناول الثوم واستخدامه كعلاج



طرق مختلفة :

- يمكن تناول الثوم مع السلطة أو الأكل اليومي العادي .
- يمكن تناول الثوم بمقدار فص أو فصين يومياً على الريق كل صباح أو أثناء الغداء يومياً .
- يمكن تناول الثوم المستحضر صناعياً فهو عديم الرائحة وف نفس الوقت له نفس قيمة الثوم العادي .
- أفضل الطرق لاستخدام الثوم هي تقطير فص أو فصين منه مع فرع أو فرعين من البقدونس مضافاً إليهما زيت الزيتون و يؤخذ على الإفطار صباحاً لمدة يومين متتاليين .
- يمكن وضع فصوص الثوم الطازجة المفرومة في فنجانين من الماء المغلي أو اللبن حيث ترك منقوعة طوال الليل ثم تؤخذ في اليوم التالي على الريق لمدة ثلاثة أسابيع .
- يمكن وضع ٢٥ جراماً من منقوع الماء أو اللبن مع الثوم (لمدة أربعة أيام) حيث يؤخذ من ٣ - ٤ أيام كل شهر ، وتكرر هذه العملية لمدة ثلاثة شهور .

* استخدام الثوم كعصير :

الاستعمالات :

- يستخدم شراب عصير الثوم لأغراض مختلفة مثل :
 - كمقو للدورة الدموية والأعصاب .
- مع بعض أمراض الجهاز التنفسى كالربو والتهاب الشعب الهوائية والكحة الحادة .

- كملطف للآلام الروماتيزمية .
- لخفيف أعراض الأنفلونزا .

طريقة التحضير :

يحضر شراب عصير الثوم بوضع رأس من الثوم في إناء مضافاً إليها كمية من الماء والملح والفلفل ، ثم يوضع الإناء على نار هادئة حتى ينضج الخليط ، ثم تضاف إليه بيضة مع قليل من الماء ويضرب الخليط معًا ويوضع أيضاً على نار هادئة .

ثم يصب الخليط في دورق به قليل من الزبد الأبيض ويكون في صورة سائلة .

*** استخدام شراب عصير الثوم كقاتل للديدان :**

هنا يحضر العصير بطريقة أخرى ، حيث يؤخذ ٥٠٠ جرام من الثوم المفروم مضافاً إليه لتر من الماء المغلي ويترك لمدة ساعة مع إضافة كيلو سكر ، ثم يؤخذ من هذا الخليط ٦٠ - ٣٠ جراماً (٢ - ٣ ملاعق شوربة كبيرة) على الريق صباحاً قبل الإفطار .

*** استخدام الثوم كمرهم وغسول :**

- يستخدم الثوم كمرهم لتلطيف الآلام الروماتيزمية وألام الظهر (العمود الفقري) .

في هذه الحالة يخلط جزئين من زيت الكافور مع فص من الثوم ويدهن المكان المراد بالخلط .

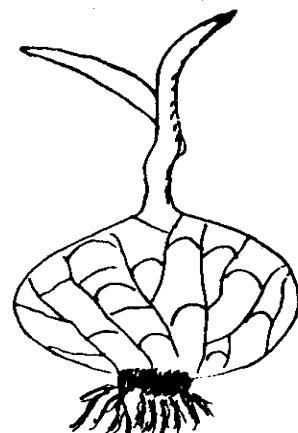
- ويمكن استخدام الثوم كغسول ومطهر للجروح والتقرحات .

وهناك طريقتان لتحضير المطهر :

(١) يضاف ٣٠ جراماً من الثوم إلى نصف لتر خل وينقع لمدة ١٠ أيام .

(٢) يضاف محلول من عصارة الثوم (٠.١٠٪) إلى كمية من الكحول النقى (١ - ٠.٢٪) .
ولتحضير الغسول :
ثيقع ٦ فصوص من الثوم في ١ لتر ماء .

منتدى محللة الابتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



ملاحظات على استخدام الثوم



* هل هناك ضرر من الإفراط في تناول الثوم؟ :

صحيح أن الثوم دواء طبيعى لا تظهر عنه أعراض جانبية لكن الإفراط في تناوله قد يضر .

فكثرة تناول الثوم قد تؤدى أحياناً لارتفاع ضغط الدم وقد تتسبب عند الحوامل في الإجهاض أو الولادة المبكرة .

وفي فئران التجارب ثبت أن تغذية الفئران بالثوم لفترة طويلة تؤدى للأنيميا وفقدان الوزن وضعف النمو .

* هل يضر تناول الثوم على الريق؟ :

تناول كميات كبيرة من الثوم النيء بصفة عامة قد تحدث تهيجاً بالمعدة والجهاز الهضمي ، خاصةً إذا كان ذلك على الريق .

لذلك ينصح بعدم الإفراط في تناول الثوم النيء ، ويفضل من لديهم مشاكل بالجهاز الهضمي أن يستخدموه الثوم المطبوخ ، أو الثوم المستحضر طيباً حيث يحتوى على خلاصة الثوم بعد إزالة المواد المهيجة عنها .

● ينصح بعدم استخدام الثوم في حالات احتقان الرئة وارتفاع درجة حرارة الجسم .

● يمكن استخدام الثوم في حفظ الفاكهة من العفن بوضع بعض فصوص الثوم المقشرة والمقطعة في صناديق حفظ الفاكهة .

وصفة من الثوم لاستعادة الشباب !!



يبدو أن القدماء قد عرفوا عن أسرار الثوم مالم نتوصل إليه حتى الآن . ففي منطقة جبال « التبت » بالصين ، اكتشف بعض العاملين المنظمة اليونسكو أثناء تجوالهم بالمنطقة ألواحاً من الفخار في أحد الأديرة القديمة ، كتب عليها وصفة لاستعادة الشباب ، يدخل فيها نبات الثوم ، وهي وصفة بسيطة وتعطى نتائج فعالة .

وقد ذكرت مجلة «العلوم» في عددها ١٧٨ - يوليو ١٩٩١ ، هذه الوصفة على النحو التالي :

اغسل ٣٥٠ جراماً من الثوم ، قطعه قطعاً صغيرة واسحقه جيداً بقطعة من الخشب أو القيشاني . ثم ضع ٢٠٠ جم منه (خذ هذا القسم من أسفل الثوم المسحوق حيث تتوافر كمية أكبر من العصير) في كوب وإناء فخاري ، صب عليه ٢٠٠ جم من الكحول النقي واقفل الإناء بإحكام وضعه في مكان مظلم ورطب لمدة ١٠ أيام . ثم رشح المستحضر من خلال قطعة من القماش السميك ، بعد ذلك رجه واتركه ٢ أو ٣ أيام أخرى .

ويجرى تعاطى المستحضر على شكل نقط مع اللبن البارد (٥٠ جم من اللبن للجرعة الواحدة) ٣ مرات في اليوم ، قبل الأكل بعشرين دقيقة وفقاً للجدول التالي :

عدد النقط

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
الأول	١	٢	٣
الثاني	٤	٥	٦
الثالث	٧	٨	٩
الرابع	١٠	١١	١٢
الخامس	١٣	١٤	١٥
السادس	١٥	١٤	١٣
السابع	١٢	١١	١٠
الثامن	٩	٨	٧
التاسع	٦	٥	٤
العاشر	٣	٢	١

وابتداء من اليوم الحادى عشر ، خذ ٢٥ نقطة مع اللبن في اليوم حتى تشرب كل المستحضر . كرر العلاج بعد خمس سنوات ، وليس قبل ذلك .

وابتداء من اليوم الحادى عشر ، خذ ٢٥ نقطة مع اللبن في اليوم حتى تشرب كل المستحضر . كرر العلاج بعد خمس سنوات ، وليس قبل ذلك .

مراجع البحث

- **Herbally Yours - Penny C. Royal**
- **Garlic for Health - Benjamin Lau, M.D, Ph.D.**
- **Aromatherapie: Traitement Des Maladies Par Les Essences Des Plantes. Dr. J. Valinet**
- **Cecil - Andreoli, Carpenter, Plum, Smith**

● **الطب النبوى : لابن قيم الجوزية .**

● **تذكرة داود الأنطاكي**

● **التداوى بالأعشاب والنباتات : عبد اللطيف عاشور**

● **أسرار العلاج بالبصل والثوم : د . محمد كمال عبد العزيز .**

الفهرس

الصفحة

الموضوع

تقديم : العودة إلى طب الأعشاب من جديد.....	٢
الثوم .. دواء في مواجهة أمراض العصر.....	٧
الثوم في القرآن والأحاديث النبوية.....	٨
ماذا قال حكماء العرب عن الثوم.....	٩
الثوم دواء ساحر لخفض مستوى الكوليستيرول.....	١٦
حكاية السائقين الثلاثة.....	٢١
الثوم علاج ناجح لضغط الدم المرتفع !.....	٢٤
هل ينفع الثوم في علاج مرض السكر ؟ !.....	٢٦
الثوم وحكياته مع السرطان.....	٣٦
مدى فاعلية الثوم كمنشط للجهاز المناعي بالنسبة للمنشطات الأخرى	٤٠
وصفات من الطب الشعبي الحديث يستعمل فيها الثوم.....	٥٠
أغرب ما قيل عن الثوم : الثوم يحمى من مرض « الأيدز ».....	٥٢
طرق استخدام الثوم.....	٥٥
طرق تناول الثوم واستخدامه كعلاج.....	٥٧
استخدام الثوم كمرهم وغسول.....	٥٨
ملاحظات على استخدام الثوم.....	٦٠
مراجع البحث.....	٦٣

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مaya شوقي

- السـائـةـ وـنـ الشـلاـةـ وـحـكـاـيـةـ هـمـ مـعـ النـوـمـ !!
- مـرـضـ السـكـرـ هـلـ يـنـجـحـ الشـوـمـ فـىـ عـلـاجـهـ ؟!
- تـلـوـتـ الـبـيـئـةـ وـعـادـمـ السـيـارـاتـ وـأـضـرـارـ الـإـشـعـاعـ مـشـكـلـةـ يـتـصـدـىـ لـهـاـ التـوـمـ.
- التـوـمـ وـدـوـرـهـ الـخـطـيـرـ فـىـ خـفـضـ الـدـهـونـ فـىـ الـدـمـ وـالـحـصـنـ الـتـبـعـ صـدـ الـأـرـمـاتـ الـقـلـبـيـةـ.
- وـصـفـاتـ مـنـ الطـبـ الشـعـبـيـ الـحـدـيـثـ لـعـلـاجـ كـثـيرـ مـنـ الـأـمـرـاـضـ.
- التـوـمـ أوـ (ـبـنـسـلـيـنـ الـرـوـسـيـ)ـ يـنـقـذـ الـاـتـحـادـ السـوـفـيـتـيـ مـنـ أـكـبـرـ كـارـثـةـ لـوـبـاءـ الـأـنـفـلـوـنـزـاـ.

